№12 (462) июнь 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Кошмарики

Люди засыпают на ходу...

Третий год жители села Калачи в Казахстане вдруг впадают в спячку. Сонные обмороки случаются средь бела дня, на работе, в школе, на улице.

Начальные симптомы у всех одинаковые: слабость, головокружение, непреодолимое желание уснуть. Первые заснувшие появились в селе в 2010 году. Местные медики списали это на авитаминоз. А весной прошлого года уснули сразу 5 человек. Районные медики решили, что это вспышка нового штамма гриппа. Но когда в больницу доставили еще 7 похрапывающих пациентов, всполошились врачи из области. Пытались было поставить диагноз — отравление некачественным алкоголем, но среди пострадавших оказались дети и подростки.

В село нагрянули вирусологи, токсикологи, МЧС, геологи и... атомщики. Может, причина в том, что поселок находится рядом с урановым рудником? Показатели проб почвы, воды, воздуха оказались в норме. А радиационный фон превышен незначительно и опасности для здоровья не представляет. Еще что странно: в населенных пунктах, которые рядом с селом Калачи, люди не засыпают. В общем, решили: это инопланетяне испытывают новое химическое оружие.

В начале мая калачевскую аномалию отправились изучать российские ученые — из томского Академгородка. На сегодняшний момент официально диагноз энцефалопатия неясной степени врачи поставили 34 взрослым и детям. Хотя захворавших гораздо больше. Просто кому-то ставят другие диагнозы: от сердечной недостаточности и авитаминоза до алкогольного отравления. Сейчас в поселке проживают около 600 человек.

ПЕЙТЕ СЛАДКИЙ ЧАЙ! КОГДА СЛИПНЕТСЯ ПОПА, ИЗ НЕЕ ПЕРЕСТАНУТ РАСТИ РУКИ!

Прочти и передай другому

В Египте и Тунисе — «верблюжий грипп». Более 600 человек заразились и 181 больной умер. Впервые этот вирус обнаружили в Саудовской Аравии, антитела к нему нашли в слюне верблюдов и назвали «верблюжьим». Случаи заражения отмечены на популярных курортах: в Египте, Тунисе, Объединенных Арабских Эмиратах, а также в Саудовской Аравии, Катаре, Иордании, Кувейте, Малайзии и на Филиппинах. Начало болезни похоже на обычную простуду: повышение температуры, озноб, заложенность носа, боли в горле. Затем начинаются одышка, сильный кашель. Зачастую «верблюжий грипп» переходит в атипичную пневмонию. Так что если вы съездили в ближневосточные страны и по возвращении чувствуете недомогание, немедленно обращайтесь к врачу и первым делом сообщайте, где именно вы были.

Новости

С ТАКИМ БРАСЛЕТОМ НЕ ХОЛОДНО И НЕ ЖАРКО

Кондиционер в виде браслета изобрели в США. Медная пластина способна нагреваться или охлаждаться. Разработчики утверждают, что изменение температуры лишь на запястье способно сделать так, что человеку будет тепло в прохладную погоду и прохладно в жару. Греть или охлаждать владельца браслет может 8 часов — на такое время работы хватает встроенного в него аккумулятора.

ЧЁРНЫЙ ПЕРЕЦ ПОМОГАЕТ ПРИ ВИТИЛИГО

Целительным является один из его компонентов — пиперин. Это вещество применили для лечения грызунов, страдающих витилиго. Через 6 недель их кожа приобрела однородный светло-коричневый оттенок. Людям, страдающим витилиго, рекомендуется чаще перчить блюда.

ОВСЯНКА ДЛЯ ЖЕЛУДКА — КАК ДОЖДЬ ДЛЯ ЗЕМЛИ

Овсянка помогает желудку поддерживать нормальный баланс микрофлоры, установили британские врачи. Живущие внутри человеческого организма бактерии необходимы для поддержания нормальной работы иммунной системы. Доказано: если 6 недель на завтрак съедать овсяную кашу, в микрофлоре кишечника увеличивается число здоровых бактерий. И такая диета на всю пищеварительную систему действует как дождь на измученную засухой землю.

ВАКЦИНА БИЖ ЗАМЕДЛЯЕТ РАЗВИТИЕ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

Это сенсационное заявление сделали итальянские медики. Исследование показало, что в течение 5 лет после введения вакцины состояние здоровья больных практически не ухудшилось. В настоящее время лекарства от рассеянного склероза не существует, а те, что имеются, лишь уменьшают количество приступов и обострений.

■ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА МОЖНО ТАК: ЛИБО ПОХУДЕТЬ — ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЖИР, ЛИБО ПОТОЛСТЕТЬ — ЧТОБЫ КОЖА РАЗГЛАДИЛАСЬ.

■ ГОСТЕПРИИМНЫЙ СТОРОЖ ЗАРЯЖАЕТ РУЖЬЕ НЕ ТОЛЬКО СОЛЬЮ, НО И ХЛЕБОМ.

■ СТЕРЕТЬ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ... НО ДОРИСОВАТЬ МОЖНО!

Прикинь на себя *Авторитеты дают советы*

Жарко, душно...

Летом даже здоровым людям не хватает воздуха. Что же делать тем, кто имеет хронические заболевания? Ситуацию комментирует О. С. Баранков, терапевт, врач высшей категории.

ЖИВЕМ БЕЗ ВАРИКОЗА!

В жару вены работают с усиленной нагрузкой. Это ведет к снижению скорости тока крови, ее застою и, как следствие, повышению вязкости — то есть риску тромбообразования. Вот тут-то и возникают осложнения варикоза.

Если у вас варикозная болезнь, долго не находитесь под прямыми лучами солнца. Загорать лучше до 11 часов утром и после 16 часов вечером под тентом или зонтиком. Во время отдыха больше ходите пешком, плавайте — так вы предотвратите застой венозной крови. Старайтесь больше пить. Если в организме не хватает жидкости, кровь становится гуще — это может привести к образованию тромбов. Откажитесь от узкой, стягивающей стопы обуви — она затрудняет отток крови от ног. Вечером принимайте контрастный душ — он снимает усталость и отечность ног, тонизирует стенки вен и капилляров. В течение 10-15 минут попеременно поливайте ноги теплой и прохладной водой. Если предстоят длительные поездки и авиаперелеты, надевайте компрессионный трикотаж.

НЕ ЖДАЛИ: И СНОВА ГРИПП...

Подхватить простуду и грипп летом проще, чем осенью или зимой. Провоцируют ее в этот период чаще всего аденовирусы и риновирусы. В отличие от вирусов гриппа они не приводят к серьезным осложнениям. Прежде всего избегайте сквозняков и переохлаждений. Даже в самую жаркую погоду кондиционер нельзя программировать на температуру ниже плюс 18°С. Разница между комнатной и уличной температурами должна быть не больше 10°С. Старайтесь не попадать под струю холодного воздуха. Следите, чтобы створки аппарата не были направлены в вашу сторону.

Даже в самую жаркую погоду кондиционер в помещении нельзя устанавливать на температуру ниже плюс 18°С.

В теплое время года повышается вероятность подхватить желудочный грипп. Его вызывает энтеровирусная инфекция, которая попадает в организм через грязные руки, немытые фрукты и овощи, сырую воду. При внезапном повышении температуры, рвоте, диарее, головной и мышечной боли вызывайте врача.

СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ

У людей, страдающих гипертонией, высокая температура воздуха может спровоцировать резкий скачок артериального давления — гипертонический криз. Что делать?

* Примите лекарство, снижающее давление, и вызывайте скорую. При болях в сердце можно принять валидол или нитроглицерин под язык. До приезда врачей поставьте горчичники на затылок или сделайте горячие ножные ванночки для оттока крови к ногам.

* Контролируйте давление. Не забывайте принимать назначенные врачом лекарства, строго соблюдая их дозировку.

* При гипертонии хороши травы с успокаивающим, сосудорасширяющим и мочегонным действием (перед началом лечения посоветуйтесь с врачом). Это пустырник, валериана, мелисса, пастушья сумка, плоды шиповника и боярышника, полевой хвощ, мята перечная, почечный чай.

Рост короче — жизнь длиннее

Кубинские ученые выяснили, что низкорослые люди чаще бывают долгожителями. А все потому, что...

В организме коротышек обнаружен «ген долголетия». Высокими считаются все, чей рост больше 164 сантиметров, а низкими — те, кто не выше 158. Исследование показало, что дольше всех живут обладатели роста 152-154 см. А российские ученые объясняют долгожительство коротышек низким уровнем гормона роста. Если у человека меньше гормона роста, то расходуется он не для роста, а для защиты клеток организма. Вот и получается, что клетки не просто растут, а защищаются от болезней, и человек, следовательно, живет дольше. Но дядям Степам не стоит отчаиваться: даже если вы человек высокий, у вас есть шанс стать долгожителем — стоит следить за своим здоровьем!

Полезно знать

● Полипы толстой кишки медики называют предраком. Ученые предлагают использовать противовоспалительный аспирин. Он блокирует раковую клетку, в результате она не может делиться.

● Депрессии можно избежать, если начать молиться. Результаты магнитно-резонансной томографии показали, что у верующих утолщен тот участок коры мозга, который отвечает за возникновение депрессии.

● Прием препаратов железа может ускорить развитие рака. Опухолевые клетки делятся быстро и нуждаются в большом количестве железа. Если его в организме не хватает, рост опухоли замедляется. Когда больному назначают железо, опухоль растет быстрее.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Операция без скальпеля

Сегодня многие операции, в том числе гинекологические, проводят с помощью особого метода — лапароскопии. Об этом малотравматичном методе рассказывает гинеколог-эндоскопист, доктор медицинских наук Сергей Штыров.

— Сергей Вячеславович, чем же отличается лапароскопическая операция от обычной?

— Не нужно делать больших разрезов. А это важно: быстрее идет заживление. Остаются 2-3 крошечных шовчика: ткани практически не травмируются. К тому же невелика кровопотеря и спайки практически не возникают. Если удалили матку с помощью обычной операции, женщина проводит в больнице 2 недели, а при лапароскопической всего 4-5 суток. Еще один плюс: на обычную операцию в среднем уходит 1,5-2 часа, а прооперировать лапароскопическим методом внематочную беременность можно всего за 10 минут!

— Как проходит лапароскопическая операция?

— На брюшной стенке делают 2-3 маленьких надреза. Потом нагнетают туда углекислый газ, чтобы для хирурга расширилось поле зрения. Через один надрез вводят лапароскоп (это такая тонкая оптическая трубка с объективом), а через другие — манипуляторы. Лапароскоп помогает врачу детально рассмотреть внутренние органы, причем увеличенное в несколько раз изображение подается на экран.

— Можно ли назвать это революцией в гинекологии?

— Так и есть. Лапароскопия (осмотр брюшной полости) и гистероскопия (осмотр матки изнутри) — два «кита» эндоскопии. Теперь можно лечить и сохранять женские органы.

— От чего зависит выбор: делать эндоскопическую операцию или обычную?

— От того, что у пациентки. С помощью лапароскопии делаются практически все вмешательства на придатках матки. Но бывает так, что кроме, скажем, кисты яичника есть еще камень в желчном пузыре. Раньше решали, что удалять в первую очередь, а потом после одной операции нужно было ложиться на другую. Теперь за один наркоз можно избавиться от нескольких недугов.

— Здорово, что можно так.

— Но иногда нельзя. Если у женщины огромная миома матки (более 18 недель), ни один хирург не рискнет применять лапароскопию. Ведь тогда, чтобы достать матку через крошечные разрезы, придется ее измельчить. Понадобится много времени. Пациентке придется долго находиться под наркозом, а это риск для здоровья.

— Хирургия постоянно совершенствуется. Говорят, уже появились инструменты диаметром 3 миллиметра...

— В перспективе операции будут проводить роботы. Аппарат состоит из двух блоков. Один для оператора, второй — четырехрукий — выполняет роль хирурга. Врач садится за пульт, где видит оперируемый участок в 3D с многократным увеличением, и управляет инструментами. С помощью таких систем в гинекологии уже удаляют миоматозные узлы и матку.

Знаете ли вы, что...

● Даже незначительное повышение давления у беременной — более 140/90 мм рт. ст. при норме 110-120/70-80 мм рт. ст. — в несколько раз повышает ее шансы столкнуться с артериальной гипертонией в зрелом возрасте. Для нее 50-летний возраст может оказаться весьма рискованным.

● У женщин после наступления климакса повышается чувствительность к соли. После 50 лет необходимо ограничить потребление соленых продуктов и блюд, чтобы избежать гипертонии и болезней сердца.

● Для оценки состояния сосудов врачи нередко назначают коронарографию и КТ-ангиографию и проводят их без особой необходимости, забывая о том, что это серьезные методы обследования, связанные с воздействием радиации на организм. А на женщин радиация действует гораздо хуже, чем на мужчин.

Он обеспечивает рост и прочность костей. Однако в последние годы медики обнаружили у витамина D новые свойства. И практически приравняли его к гормону.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ВИТАМИН D

* Он поддерживает умственную активность, улучшает настроение и предотвращает депрессию.
* В 11 раз замедляет развитие болезни Альцгеймера.
* Облегчает хроническую усталость, повышает выносливость.
* Препятствует росту клеток. На 83% снижает риск опухолей груди. А также уменьшает вероятность рака яичников, мочевого пузыря, кишечника и простаты.
* Регулирует кровяное давление и предупреждает сердечно-сосудистые недуги. На 30% снижает риск инфаркта.
* Помогает нормальной свертываемости крови.
* Уменьшает боли в мышцах и мышечную слабость. Регулирует обмен кальция и фосфора, укрепляя кости и предотвращая переломы.

В ВИТАМИНЕ D ОСОБЕННО НУЖДАЮТСЯ:

* люди, испытывающие недостаток ультрафиолета. У нас такой дефицит возникает после долгой зимы;
* работающие в ночную смену и те, кто ведет ночной образ жизни;
* лежачие больные, которые не бывают на открытом воздухе;
* вегетарианцы и те, кто сидит на низкожировой диете;
* люди, имеющие хроническое растройство кишечника, а также если нарушена работа печени и желчного пузыря.

ГДЕ ИСКАТЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ВИТАМИН D

В печени трески, солнечных лучах, сыре, сливочном масле, жирной рыбе, натуральном молоке.

«Перебрать» витамина D с пищей или солнцем невозможно. Тем не менее не стоит находиться под прямыми лучами солнца долго, особенно в жару. Достаточно 15-минутной прогулки в ясную погоду. Для тех, кто принимает специальные препараты водного или масляного раствора витамина D — «Аквадетрим», «Вигантол»: при передозировке витамин D становится ядом.

Отнеси в турфирму тест на беременность

В Дании туристические агентства объявили о наличии оригинальной акции.

Всем женщинам, которые запланируют отдых во время овуляции (периода, когда женский организм готов к зачатию), предлагают большие скидки.

Такая идея появилась из-за катастрофического положения с рождаемостью в стране. По статистике, датчане занимаются любовью в путешествиях чаще, чем на родине. Около 10 % детей в этой стране были зачаты, когда их родители отдыхали за границей.

Для верности женщины могут получить скидку на турпоездку, если укажут примерное время месячных. Сотрудники турфирмы подсчитают предполагаемую дату овуляции и продадут тур на отдых на это время. Если датчанке удастся забеременеть, она может рассчитывать на отдых с ребенком и на подгузники за счет туроператора в течение трех лет. Для этого достаточно после возвращения отправить в турфирму тест на беременность с двумя полосками.

Как там, у них?

Собрались в отпуск? ***Прикинь на себя***

От винта!

СЕМЬ МАЛОИЗВЕСТНЫХ ФАКТОВ ОБ АВИАПЕРЕЛЕТАХ.

Перед полетом симпатичные стюардессы рассказывают о том, как в случае разгерметизации салона воспользоваться кислородными масками. Однако при этом не говорят, что они рассчитаны только на 10-15 минут. Этого времени должно хватить пилоту, чтобы снизиться до безопасной высоты и направиться к ближайшему аэродрому для приземления. Кстати, у пилотов стоит отдельный баллон с кислородом, которого хватает надолго.

1 **Пилоты спят за штурвалом.** Да, вы не ошиблись. Им официально разрешено спать на рабочем месте, если перелет длится больше трех часов. Такое правило действует в авиакомпаниях США, Канады, Великобритании, Индии и других стран. Спать может только один пилот и только когда самолет не меняет направление полета, не снижается и не поднимается выше. В течение взлета и посадки оба пилота обязаны бодрствовать. Другие члены экипажа должны каждые 20-30 минут проверять, не задремал ли другой летчик. Считается, что даже короткий сон повышает внимательность и работоспособность пилотов.

2 **«Жареный воздух».** Откуда в салоне воздух? Ведь на высоте 10 километров воздух разрежен настолько, что им невозможно дышать, а температура за бортом опускается ниже 50°С. На самом деле воздух отбирается прямо из раскаленного двигателя. Он нагрет до плюс 500°С. Часть его идет на самолетные нужды, часть отправляется в кондиционер, после того как его охлаждают и прогоняют через несколько фильтров. Так что пассажиры по большому счету дышат «жареным» воздухом из реактивного пекла.

3 **Кислородных масок хватит только на 15 минут.**

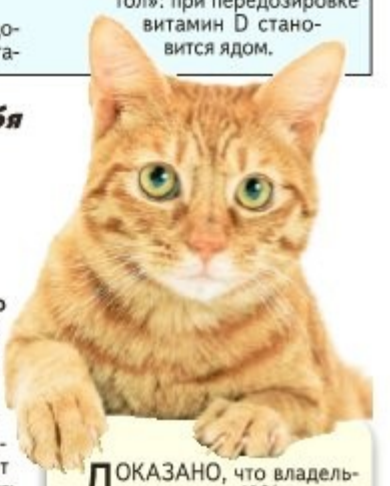
4 **При посадке рано аплодировать.** Традиция выражать свой восторг по поводу благополучного приземления бурными аплодисментами преждевременная. Они, как правило, раздаются, когда шасси самолета касаются взлетно-посадочной полосы. Но мало кто догадывается, что именно в этот момент начинается одна из самых опасных фаз полета. Представьте только: вы аплодируете, когда 200-тонная махина несется по бетонке со скоростью почти 300 км/час! Именно на этом этапе случается каждая третья авиакатастрофа.

5 **Летчики едят разную пищу.** Если командир воздушного судна выбирает курицу, то второму пилоту придется довольствоваться рыбой. Это сделано для того, чтобы не допустить пищевого отравления. Если один летчик выйдет из строя, второй сможет посадить самолет.

6 **О спасательных жилетах.** Бывают случаи, когда самолет совершает посадку на воду. Надувной жилет должен быть под каждым пассажирским сиденьем. Но в последнее время нечистоплотные на руку пассажиры все чаще прихватывают с собой спасательные жилеты в качестве сувениров. Например, в аэропорту «Шереметьево» каждую неделю совершатся 2-3 такие кражи. А между прочим, за это можно сесть на 2 года. Устраиваясь в кресле перед полетом, проверьте наличие жилета. Если его нет, обязательно сообщите об этом проводнику.

7 **Воду из-под крана в самолете нельзя пить ни в коем случае.** Утолять жажду без опаски можно только той водой, что налита из бутылки. Резервуары лайнера заполняют во многих аэропортах мира, но не во всех странах водопроводная вода является питьевой. В ней может быть кишечная палочка и другие болезнетворные организмы.

УСТРАИВАЯСЬ В КРЕСЛЕ ПЕРЕД ПОЛЕТОМ, ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ СПАСАТЕЛЬНОГО ЖИЛЕТА. ЕСЛИ ЕГО НЕТ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ПРОВОДНИКУ.



ДОКАЗАНО, что владельцы кошек на 40% меньше подвержены риску инфаркта миокарда. На Западе существуют клиники, где пациентов в буквальном смысле обкладывают кошками. Сеанс продолжается от 20 минут до часа. После такого курса лечения у гипертоников снижается артериальное давление и пульс. Еще один важнейший способ лечения — урчание. Таким образом кошки лечат стрессы, а заодно и улучшают состояние костной ткани человека. Это доказано учеными, которые определили частоту вибрации урчания кошек. В пределах 22 и 44 герц встречаются самые целебные волны!

Погладьте кошку

Эффективный и приятный способ снизить давление — погладить кошку.

От катаракты летом я каждое утро собираю по 5-6 любых жёлтых цветков и съедаю

Для профилактики образования катаракты и чтобы замедлить развитие уже образовавшейся, полезно есть летом свежие цветки мать-и-мачехи, одуванчика, календулы, девясила, дороникума, подсолнечника, топинамбура, лапчатки и других цветов желтого и оранжевого цветов. Летом я каждое утро начинаю с того, что измельчаю 5-6 любых желтых цветков, которые цветут в данный период времени, добавляю зелень петрушки, зеленый лук, укроп, огурцы или другие овощи, которые окажутся под рукой, пару листьев первоцвета, 1-2 стебля кипрейского чая, несколько листьев крапивы, манжетки, заправляю салат майонезом или растительным маслом и съедаю — вкусно и очень полезно. Диагноз начинающаяся катаракта мне поставили 25 лет назад, но она у меня до сих пор все еще начинающаяся. Раньше я носила очки минус 4,5, а после того как начала есть желтые цветки, зрение улучшилось, сейчас уже минус 1,75. Мне 82 года, я шью, пишу и читаю, даже нитку в иголку вдеваю без очков. А моя сестра, которая в свое время отказалась от моих салатов, сказав: «Я траву не ем, я не корова!», перенесла уже 2 операции по поводу катаракты. Теперь читает только с лупой. Полезность желто-оранжевых цветков объяснима и с научной точки зрения. Дело в том, что в них содержится лютеин — вещество, улучшающее питание желтого пятна, образования, отвечающего за качество зрения. Зимой желто-оранжевые цветки можно заменить морковью, оранжевым перцем, сладкой кукурузой, черным виноградом, хурмой, брокколи, шпинатом, авокадо. Много лютеина в яйце. При всей суете и постоянной нехватке времени в жизни очень важно, чтобы в ежедневном рационе обязательно присутствовало достаточное количество овощей и фруктов.

З. В. Суранова,
Сыктывкар,
Республика Коми

ЛУЧШЕ УЙТИ ПО-АНГЛИЙСКИ, ЧЕМ ЖДАТЬ, ПОКА ВАС ПОШЛЮТ ПО-РУССКИ.

Полезно знать

● **Чтобы заживить ранки,** в том числе при диабете, промывайте их почаще отваром эвкалипта, и они затянутся. Готовить отвар надо так: 10 листиков эвкалипта залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения и на медленном огне томите 10 минут.

● **При воспалении тройничного нерва** на ночь на оба виска делайте компрессы с пластинкой свиного сала (соленого или свежего). Компресс закрепите теплым платком, наденьте шапочку или повяжите на голову шарф так, чтобы виски были закрыты.

● **Трещина прямой кишки?** Вечером после опорожнения кишечника прикладывайте ватный диск, хорошо смоченный облепиховым маслом. Делайте так до полного заживления. Затем прикладывайте диск, смоченный камфорным маслом. Достаточно 2-3 процедур.

Пригодится

От экземы поможет зола древесины осины. Смешайте ее с равным количеством вазелина и смазывайте пораженные места.

От бессонницы смешайте 1 ст. ложку цветков ромашки, 1/3 ст. ложки листьев мяты перечной и 1/2 ст. ложки шишек хмеля. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 15 минут. Процедите и выпейте все за 2 часа до сна.

Замучила диарея? Очистите яблоко, залейте кожуру 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут. Процедите и выпейте теплый настой. Помогает сразу.

Появился герпес? Смешайте по 1 чайн. ложке измельченных цветков календулы, меда и питательного крема. Наносите мазь перед сном на болячку и вокруг нее.

Ситуация

Поцарапал роговицу глаза...

Ездил ночью в глазную больницу к дежурным врачам. После беглого осмотра меня выдворили за дверь. Сказали капать «Тауфон», «Тобрекс» и «Солкосерил» 4 раза в день по 2 капли, обратиться к окулисту в поликлинику. «Солкосерил» оказался мазью, в инструкции к которой не написано ничего вообще про глаза. Глаз очень сильно слезится, веко к утру опухло. Вижу этим глазом размыто... Насколько опасно то, что поцарапал роговицу, и стоит ли мазать глаз?

А. И. Градов,
Ставропольский край

Опасна царапина роговицы глаза тем, что может вызвать воспаление — кератит. Он может возникнуть после любой травмы, при некоторых инфекционных заболеваниях (гриппе, гонорее, дифтерии, оспе,туберкулезе, сифилисе), при недостаточности витамина А.

Признаки и симптомы: появляется светобоязнь, слезотечение, боли, ощущение инородного тела в глазу. Иногда эти симптомы настолько сильные, что больной не может открыть глаз. Если воспалительный процесс поражает центр роговицы, снижается острота зрения; очаги воспаления, находящиеся на периферии роговой оболочки, на остроту зрения не влияют. При возникновении опасных симптомов после травмы глаза нужно незамедлительно обратиться к глазному врачу и строго выполнять его рекомендации. Кератит является тяжелым заболеванием и при несвоевременном или не- правильном лечении может привести к стойкому помутнению роговицы. В таких случаях острота зрения иногда понижается до такой степени, что пораженным глазом больной способен лишь отличать свет от темноты — тогда требуется оперативное вмешательство.

С. Р. Лавинский,
хирург-офтальмолог,
врач высшей категории

Хи-хи-с!

■ НАША ЖИЗНЬ — КАК ИГРА В ШАХМАТЫ: МНОГИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ МАТОМ В ТРИ ХОДА.

■ НАДО ЧТО-ТО ПРЕКРАЩАТЬ: ЛИБО ЕСТЬ, ЛИБО ВЗВЕШИВАТЬСЯ.

■ ЕСЛИ НЕ ЕСТЬ ХЛЕБ, САХАР, КРУПЫ И НЕ ПИТЬ КОФЕ С МОЛОКОМ, ЖИРА СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ, А ЛИЦО ГРУСТНЕЕ...

От дальнозоркости

Лечебная гимнастика

Офтальмологи утверждают, что, постоянно тренируя мышцы глазного яблока, можно улучшить остроту зрения при дальнозоркости. Для этого разработан специальный комплекс упражнений.

Комплекс нужно выполнять с открытыми глазами, постепенно увеличивая количество повторений упражнений. В первый день каждое упражнение делайте по 1 разу, во второй день — по 3 раза, а сам комплекс делайте уже 2 раза в день, в третий день повторяйте упражнение по 5 раз, в четвертый день — по 7 раз, в пятый день — по 10. Делайте комплекс до тех пор, пока зрение не улучшится. Затем тренируйтесь хотя бы один раз в день.

* Для начала перемещайте глаза вправо-влево, вверх-вниз. Посмотрите вдаль в течение 5-10 секунд, затем зажмурьтесь и поморгайте 3-5 раз. Посчитайте углы воображаемого квадрата по часовой, а потом против часовой стрелки.

* Пристально смотрите вдаль в течение 5-10 секунд.

* Представьте себе часовой циферблат и посмотрите на его цифры сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. Фиксируйте взгляд на цифрах 12, 3, 6 и 9.

* Снова посмотрите вдаль в течение 5-10 секунд, зажмурьтесь и поморгайте 3-5 раз.

* Начертите взглядом горизонтальную восьмерку влево, а затем вправо.

* Нарисуйте взглядом бант с острыми углами — проделайте это в обе стороны.

* Снова посмотрите вдаль в течение 5-10 секунд, зажмурьтесь и поморгайте 3-5 раз.

P. S. ВСЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ НАЛИЧИИ ИСКУССТВЕННОГО ХРУСТАЛИКА ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ КАТАРАКТЫ, ПРИ ОТСЛОЙКЕ СЕТЧАТКИ, КРОВОИЗЛИЯНИИ В ГЛАЗНОМ ЯБЛОКЕ И СИЛЬНОЙ БЛИЗОРУКОСТИ.

Ёшкин кот! — Такая история

Колбаса упала с неба...

ОДНАЖДЫ КТО-ТО ИЗ МЕСТНЫХ НАТКНУЛСЯ В ЛЕСУ, КИЛОМЕТРАХ В ДВУХ ОТ ПОСЕЛКА, НА ГОРУ КОПЧЕНОЙ КОЛБАСЫ...

В нижегородской глубинке народ кружится и выживает как может. Сажают огороды, растят домашнюю птицу, кто помоложе — и корову держат. В лесу промышляют — ягоды, грибы собирают, продают за копейки у трасс, весной ловят рыбу...

И вот кто-то из местных однажды наткнулся в лесу, километрах в двух от поселка, на гору копченой колбасы в вакуумной упаковке. Новость мгновенно разнесли мальчишки, лихо гонявшие на велосипедах и для убедительности прицепившие на веревках к багажникам по батону колбасы. Они носились от одного края деревни до другого, пока не сообщили о находке всем. И потянулись в лес люди на новый, неизвестный прежде в этих краях промысел. Они никогда не видели такого количества колбасы. Всех охватил охотничий азарт: люди забрались в середину кучи и ворошили, надрывая, коробки. Спешили, складывали в рюкзаки, сумки, авоськи, корзины.

В сельмаг давно ничего не завозили. Грибы уже и видеть не хотелось, а тут тебе, как с небес, — колбаса! Ни один не побоялся отравиться, сознание как будто отключилось. К дому тащились тяжело нагруженные. Но все-таки люди — разумные существа. Обсудив ситуацию, сельчане решили подстраховаться и выбрали подопытную дворняжку. Накормили под завязку и стали наблюдать. Часа через два она опять просит колбасы, живая и невредимая. Продлили срок испытания еще на два часа, результат не изменился — хороший знак. Старики дали добро, и все давай наворачивать! Ели без опаски — и так, и жареную, недоумевая, кто же это разбрасывается таким добром. Для конспирации попрятали запасы в погребах и подпольях.

К вечеру новость дошла до председателя сельсовета, который жил в соседнем поселке. Утром следующего дня прибыли сотрудники санэпидстанции с фельдшером и участковым. Они стали обходить дворы, выясняя, кто ел колбасу. Никто не признался — полная конспирация! Ни у кого не обнаружили признаков диареи. А местные колбасу даже законсервировали, закатали в банки под крышки и ели потом всю зиму, доставая из холодных погребов.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Второй инфаркт

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОВТОРНОГО ИНФАРКТА? ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС ВОЛНУЕТ ВСЕХ, КТО ОДНАЖДЫ ПЕРЕЖИЛ СОСУДИСТУЮ КАТАСТРОФУ.

Принимайте необходимые лекарства

Стандартная лекарственная терапия у таких пациентов — прием нормализующих давление ингибиторов АПФ и бета-блокаторов, уменьшающих тромбообразование антиагрегантов и снижающих уровень холестерина статинов. Эти четыре группы препаратов нужно принимать больным, перенесшим инфаркт, всю оставшуюся жизнь. Но дозы жизненно необходимых лекарств подбираются индивидуально с лечащим врачом. Особенно когда речь идет о лекарствах, снижающих давление: избыточное снижение артериального давления у больных, перенесших инфаркт, может быть причиной ишемического инсульта.

Нужно быть осторожным и при приеме нитратов типа нитроглицерина и нитросорбита. Они лишь приглушают боль, но не защищают, а при передозировке могут спровоцировать... повторный инфаркт. Если и использовать нитраты, то как вспомогательные средства — при ожидаемых физических или эмоциональных стрессах или в качестве скорой помощи при внезапно возникшей стенокардии.

Следите за артериальным давлением и пульсом

У человека, перенесшего инфаркт (особенно пожилого возраста), показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) — не ниже 120 (чтобы не снижалось питание головного мозга) и не выше 150 (чтобы не перегружать больное сердце), а диастолическое (нижнее) — не выше 90.

Другой важный показатель, за которым нужно тщательно следить, — частота пульса. Брадикардия (редкий пульс) ниже 60 ударов в минуту и тахикардия (слишком частый) свыше 90 ударов в минуту у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасна: при таком режиме работы больное сердце просто не успевает наполняться кровью. Рекомендуемая частота пульса у пациентов с ишемической болезнью сердца — 56-60 ударов в минуту.

Регулярно посещайте врача-кардиолога

Желательно одного и того же, который хорошо знает историю вашей болезни и при необходимости может скорректировать дозу лекарств или (при подозрении на ухудшение ситуации) направить на исследования — УЗИ, коронарографию, а то и стентирование или шунтирование (при выявлении опасного сужения сосуда). Благодаря им в последнее время снизилось количество повторных инфарктов.

Не лежать!

Раньше считалось, что после инфаркта нужно лежать в течение 3 недель, а затем очень постепенно увеличивать физическую нагрузку. Современные исследования показали: чем быстрее пациент после неосложненного инфаркта начнет физическую реабилитацию, тем лучше. В идеале — через день после сосудистой катастрофы. С помощью массажа (сперва пассивного, а затем активного), а еще лучше — ходьбы на кардиотренажере (специальные беговые дорожки, которые отмеряют необходимую физическую нагрузку). Оставшаяся здоровой после инфаркта часть сердечной мышцы нуждается в тренировках.

Соблюдайте диету

Она мало чем отличается от диеты, которой должен придерживаться человек, страдающий ишемической болезнью сердца: ограничиваются животные жиры, алкоголь, соль, 3-5 раз в день нужно есть овощи и фрукты.

Сохраняйте оптимизм

Уныния кардиологическим больным нужно всячески избегать. Инфаркт — не приговор, и при грамотном соблюдении перечисленных выше правил жизнь тех, кто его пережил, может мало чем отличаться от жизни их более здоровых сверстников.

В. Е. Лебедева, кардиолог, врач высшей категории

Стоило хоть легонько повести глазами — всё начинало кружиться... Меня успокоили — это возрастное

Однажды утром, встав с постели, я упала. «Наверное, резко встала», — подумала. Но все оказалось гораздо хуже. Я слегла. Стоило хоть легонько повести глазами (даже закрытыми) или попытаться перевернуться на другой бок — все начинало кружиться.

Повез меня сын к врачу. Анализы оказались хорошими, давление — хоть в космос запускай. Терапевт порекомендовала обратиться к окулисту. Окулист, ничего не обнаружив, отправила к неврологу. А тот — в дневной стационар неврологии. Поставили диагноз нарушение кровообращения. Назначили таблетки. Пью неделю — результат нулевой. Все время лежу. Ставили капельницы, уколы, делали иглоукалывания, массаж. Вроде стало чуть лучше, но, когда вышла на улицу, сто раз остановилась, пока до автобуса дошла. С трудом ориентировалась в пространстве. И боже сохрани от резких движений!

Послали на рентген головы. Снимок показал шейный остеохондроз и искривление позвоночника. Но массаж же делают! В общем, лечусь, а меня все кидает, постоянно тошнит. Боюсь резких движений, потому что темнеет в глазах. Меня успокоили — это возрастное, надо месяца два пить таблетки. И вот лежу беспомощная. И вспоминаю: ведь на нашей улице живет врач-невролог, к нему люди ездят со всех окрестных деревень. Попросила сына найти его. Врач осмотрела меня, подтвердила, что искривлен позвоночник. Провела руками по шее, ногам — все защелкало. Я встала и сразу почувствовала такую легкость и облегчение! Даже пелена с глаз спала. Но самое главное — меня не кидало. На следующее утро проснулась, голову боюсь повернуть — вдруг опять начнется? Поводила глазами — ничего. Встала. И вот уже месяц будто заново на свет родилась. Все делаю сама, смело хожу и стараюсь забыть страшное время своих страданий. Даже работу нашла. В общем, все у меня отлично.

Светлана Николаевна, Саратовская обл.

Народный доктор толстянка

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ЭТО РАСТЕНИЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ДАВНО.

*** При ангине, тонзиллите** жуйте по 1/4 листочка толстянки 3 раза в день.

*** При ушибах, растяжениях** смочите соком листьев бинт и наложите на поврежденный сустав или мышцы, прикройте целлофаном, зафиксируйте бинтом. Держите 2-3 часа, компресс делайте 2-3 раза в день.

*** При вросшем ногте** приложите к нему разрезанный вдоль лист, прикройте его целлофаном, зафиксируйте пластырем или бинтом. Меняйте лист по мере высыхания. После прекращения воспаления и размягчения ногтя постарайтесь аккуратно удалить вросший ноготь.

*** При ожогах** на обожженное место наложите разрезанные листья, закрепите бинтом. Меняйте листья по мере их высыхания.

*** При воспалении почек** 1 чайн. ложку измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка и подержите 15 минут на водяной бане. Оставьте настаиваться еще на 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечитесь не менее 10 дней. Повторить курс можно через неделю.

Рекомендуем

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА — ЯЙЦО НАТОЩАК

При язве желудка полезно утром натощак выпить 1 свежее куриное яйцо без соли, ничем заливать и заедать нельзя. Через 2 часа нужно позавтракать жидкой овсяной кашей, сваренной на воде. Курс лечения — 3 недели. Или ежедневно за час до завтрака употребляйте 1 десертную ложку растопленного сливочного масла, затем 1 десертную ложку медицинского спирта, 1 свежее куриное яйцо и 1 десертную ложку меда (последовательность не нарушайте).

МЁД И ПЕРГА ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Для лечения и профилактики заболеваний печени рекомендуется принимать мед: утром 1-2 ст. ложки с добавлением маточного молочка на кончике ножа, а после обеда — 1 ст. ложку меда с 1 чайн. ложкой перги. Или утром и вечером принимайте смесь из 1 ст. ложки меда с яблочным уксусом.

Разноцветный лишай

Отрубевидный разноцветный лишай — это грибковое заболевание кожи, которое не считается заразным. Причиной его появления может стать повышенное потоотделение.

СИМПТОМЫ

Располагается отрубевидный лишай преимущественно на коже груди, спины, шеи, плеч, реже — на волосистой части головы. Мелкие пятна имеют самые разные оттенки коричневого цвета (отсюда название — разноцветный лишай). Пятна увеличиваются в размерах, сливаются друг с другом и образуют тем самым крупные очаги. На их поверхности появляется едва заметное отрубевидное шелушение, связанное с разрыхлением грибом рогового слоя. Заболевание тянется в течение многих месяцев и даже лет. У загорелых людей очаги поражения выглядят более светлыми, чем здоровая кожа (псевдолейкодерма).

ДИАГНОСТИКА

В диагностике разноцветного лишая используется йодная проба Бальзера: пятна смазывают настойкой йода, после чего они приобретают темно-коричневую окраску. Но не пытайтесь делать эту пробу самостоятельно. Ее способен провести только специалист. Кроме того, под лампой Вуда очаги разноцветного лишая дают желтое свечение. При исследовании под микроскопом врач может увидеть характерную картину — скопления нитей гриба с округлыми клетками.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ

Основной принцип — вызвать усиленное отшелушивание рогового слоя кожи. Для этого можно воспользоваться любым средством, вызывающим шелушение, — зеленым мылом, 2%-ным спиртовым раствором йода, 3-5%-ным салициловым или 5-10%-ным резорциновым спиртом. Можно использовать «Канестен», «Микосептин», «Нитрофунгин». При распространенном поражении применяют 20%-ный раствор бензил бензоата, лечение по методу профессора М. Л. Демьяновича. Под влиянием лечения пятна исчезают через 10-12 дней. Но однократный курс лечения, как правило, является недостаточным.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы не допустить появления этого заболевания, надо закаляться, регулярно обтираться водно-солевым или водно-уксусным раствором, избавиться от повышенной потливости. Весной в течение месяца протирать кожу 2%-ным салициловым спиртом.

И. Т. Огаркова, дерматолог, врач I категории

Цифры и факты

- НА 40% НИЖЕ РИСК БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА У ВЕСЕЛЬЧАКОВ ПО СРАВНЕНИЮ С ПЕССИМИСТАМИ.
- ХИХИКАНЬЕ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ В ДЕНЬ СЖИГАЕТ БОЛЕЕ 2 КГ ЖИРА В ГОД.
- ВО ВРЕМЯ СМЕХА УЛУЧШАЕТСЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЕГКИХ, В СОСУДАХ НАКАПЛИВАЕТСЯ УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ, КОТОРЫЙ ПОНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Так можно лечить колени, поясницу, ангину...

Когда моему деду было 70 лет, он начал жаловаться на боли в суставах. Справляться с болью ему помогало такое лечение. Он смешивал в равных частях соль, луковую шелуху, хвою сосны и ели. Заливал водой так, чтобы она чуть-чуть покрывала смесь, ставил на слабый огонь на 20 минут, укутывал и настаивал день. Вечером смачивал в отваре пару носков из овечьей шерсти, отжимал и надевал на ноги, а сверху — пару сухих носков из овечьей шерсти. Ложился в постель часа на полтора-два. После 10-12 процедур боли прошли.

P. S. Так же можно лечить колени, поясницу, шею, используя для лечения наколенники, пояс, шарфик из чистой овечьей шерсти. При помощи немытой овечьей шерсти можно лечить головную боль, гайморит, ангину: надо пустить клочок шерсти в теплую соленую воду, отжать и приложить на ночь к больному месту.

И. Н. Нурмухамедова, Казахстан

Лечение длительное, требует терпения...

Мой рецепт для тех, кто болеет пиелонефритом. Лечение длительное, требует терпения и точного соблюдения нормы всех ингредиентов. Залейте 1 кг неочищенного овса 5 л воды, кипятите на слабом огне 2-3 часа, пока не останется 3 л жидкости. Процедите, добавьте 200 г плодов шиповника и 200 г сока алоэ. Кипятите еще 1 час на слабом огне. Процедите и пейте по 200 г 2 раза в день за 30 минут до еды. Запивайте сывороткой (200 г). Я так лечилась около 3 лет и избавилась от пиелонефрита. Надеюсь, мой рецепт поможет тем, кто не хочет всю жизнь принимать лекарства.

Т. В. Пляскина, пос. Заиграево, Бурятия

Не впадайте в панику, не опускайте руки! Рак победим!

Когда в нашу семью пришло это горе, жизнь остановилась. У дочери обнаружили рак шейки матки. Но мы взяли себя в руки и поддерживали друг друга как могли. Дочь отправили на лечение в больницу. Она прошла два курса по 21 дню, было и облучение, и химиотерапия. Боялись, что выпадут волосы... Тогда я обратилась к Богу: встала на колени и просила помочь дочери. Читала молитвы и плакала, потому что не могла сдержаться. Мольбы были услышаны — дочь вернулась из больницы, вышла на работу. Волосы у нее не выпали! На группу не оформлялась, потому что не хотела, чтобы узнали о ее болезни. Никто до сих пор не знает об этом, кроме родных.

В больнице дочка еще пила гриб шиитаке, потом бефунгин — продается в аптеках. А я до сих пор благодарю Бога за то, что врачи сохранили дочери жизнь. Молюсь и буду молиться до конца своих дней. Обращаюсь ко всем, кто болен: молитесь, просите, и Бог вас услышит! Верьте в свое исцеление!

Ф. И. Васильева, Белгородская обл.

Для диабетиков

Снизим риск осложнений

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ — СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, У КОТОРОГО МНОГО ОСЛОЖНЕНИЙ. КАК СНИЗИТЬ ИХ РИСК? ДОСТАТОЧНО ЗАПОМНИТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ЦИФР.

В 40 лет страдает сердце

При диабете происходит быстрое старение организма, поскольку продукты обмена накапливаются в клетках и тканях в большем количестве, чем у здоровых людей. Атеросклероз развивается годам к 50-60 , а у диабетиков он появляется уже к 40. То же самое относится и к следствию атеросклероза — ишемической болезни сердца. Причем человек может не чувствовать боли, и приступы стенокардии у диабетика нередко проходят незамеченными. «Диабетический» инфаркт также может начаться без болей в сердце. Как быть? Чтобы своевременно выявить атеросклероз, нужно регулярно делать ЭКГ, особенно после 40 лет. А если есть необходимость, постоянно, а не раз от разу, принимать сердечные препараты.

Два раза в день нужно измерять давление

У всех диабетиков с возрастом повышается артериальное давление, но больные могут этого и не чувствовать. Между тем от высокого давления поражаются почки, нарушается зрение, увеличивается риск получить инфаркт или инсульт. При этом диабетикам противопоказано большинство препаратов, хорошо понижающих давление и одновременно предотвращающих приступы стенокардии, поскольку они повышают сахар в крови или резко его снижают. Давление трудно понизить без мочегонных, однако и они противопоказаны при диабете. Но это не значит, что лечиться нечем. Есть препараты, которые не только снижают давление и улучшают работу сердца, но и положительно влияют на работу почек и сосудов. Их должен прописать врач, регулярно вас наблюдающий. Как быть? Контролировать давление, измеряя его не реже двух раз в день. И при необходимости регулярно принимать средства для его снижения.

При диабете 100 г кашицы чеснока залейте 1 л красного сухого вина, настаивайте на свету 2 недели, встряхивая. Храните в холоде. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Один раз в неделю осматривайте ноги

Диабет и атеросклероз поражают сосуды, из-за чего нарушается питание тканей. Это нередко приводит к появлению трофических язв на ногах и, что еще хуже, гангрены. Первые признаки нарушения кровообращения — зябкость ног, онемение, мурашки и боли при ходьбе. При диабете снижается чувствительность, и больные не чувствуют, что натерли ногу или поранились. А любая, даже небольшая ранка у диабетика быстро инфицируется. Как быть? Врачи рекомендуют осматривать свои ноги хотя бы раз в неделю, содержать их в абсолютной чистоте, аккуратно подстригать ногти, следить, нет ли признаков нарушения кровообращения.

Три раза в год надо посещать офтальмолога

Особенно разрушительно диабет сказывается на самых нежных тканях, к которым относится сетчатка глаза. В ней происходит избыточное накопление продуктов обмена веществ в виде микроскопических кристаллов — друз. Такой же процесс нарастает с возрастом и у здоровых людей, но у диабетиков он прогрессирует быстрее. Кристаллы сливаются между собой и разрушают клетки. Так развивается дистрофия сетчатки. Поэтому у людей, страдающих диабетом, заметно ухудшается зрение. Как быть? Образование друз можно остановить с помощью препаратов, содержащих цинк и селен. Их нужно принимать курсами весной, осенью и зимой. Есть эти микроэлементы и в продуктах: печени, фисташках, брокколи, бобовых, зеленом луке.

И. А. Антипина, эндокринолог, врач высшей категории

Уроки жизни

Паническими мысли в себе надо убить, иначе они убьют тебя

ЮРИЙ НИКОЛАЕВ, телеведущий:

— У меня обнаружили рак, после того как по настоянию жены прошел полное медицинское обследование. Было очень страшно, постоянно накатывало отчаяние. Но я сумел собраться, жестко запретив себе поддаваться подобным слабостям. Понял, что все эти панические мысли в себе надо убить, иначе они убьют меня. Потом была операция. Я практически не помню послеоперационный период. Единственное, что зафиксировало сознание, — чувство злости и бешенства на собственную беспомощность. В тот период никого не хотел видеть возле себя — нужно было разложить все мысли по полочкам. Уверен: меня спасли лишь поддержка любимой жены и вера в Бога.

При витилиго

- СМАЗЫВАЙТЕ ПЯТНА 2 РАЗА В ДЕНЬ СВЕЖИМ СОКОМ КОРНЯ РЕВЕНЯ.
- 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЗАВАРКИ ЗАЛЕЙТЕ 1/4 СТАКАНА КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 3 МИНУТЫ, ПРОЦЕДИТЕ, ОСТУДИТЕ. ПРОТИРАЙТЕ ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА. ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕ БОЛЕЕ 2 СУТОК.
- РАЗОТРИТЕ В СТУПКЕ 100 Г АНИСОВЫХ ПЛОДОВ, ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ОЛИВКОВОГО МАСЛА И НАСТАИВАЙТЕ 1 МЕСЯЦ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ЗАТЕМ НАГРЕЙТЕ ДО ПУЗЫРЬКОВ, ОСТУДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ. МАСЛОМ ПОСТОЯННО СМАЗЫВАЙТЕ БЕЛЫЕ ПЯТНА НА КОЖЕ.

На приёме у эндокринолога

Как жить без щитовидки

ДИАБЕТ ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

У меня оба родителя больны сахарным диабетом. Я тоже заболею? И можно это как-то предотвратить?

В. Андропова, Уфа, Башкортостан

Все зависит от типа сахарного диабета. Если оба ваших родителя больны диабетом I типа, то возникновение болезни у вас составляет 25-30%. При сахарном диабете II типа у обоих родителей риск развития этой болезни у их детей в возрасте старше 40 лет составляет уже 70-80%. Но, даже имея предрасположенность к этому заболеванию, его можно избежать или отсрочить, если не переедать и много двигаться.

ЛЮБЛЮ ДЫНЮ, А ОНА СЛАДКАЯ...

Можно ли есть дыню при сахарном диабете? Я очень люблю ее, а она сладкая.

В. Н. Зубкова, Краснодарский край

При сахарном диабете рекомендуют употреблять только кислые ягоды и фрукты. Но в сезон можно лакомиться дыней. Дело в том, что она содержит особые сахара, и те в небольшом количестве. Глюкозы в ней в 2 раза меньше, чем фруктозы. Небольшое количество фруктозы (30-40 г в день) усваивается организмом без затрат инсулина, поэтому в таком количестве она не противопоказана больным сахарным диабетом. Чтобы организм получил столько фруктозы за один раз, нужно съесть 1,5-2 кг дыни, а это не каждому под силу. Так что дважды в день можно позволить себе по 1-2 кусочка дыни весом 150-200 граммов.

ЩИТОВИДКУ БУДУТ УДАЛЯТЬ...

Подруге будут удалять щитовидную железу. Не понимаю, как дальше жить без этого органа? Как операция скажется на самочувствии и продолжительности жизни?

Дарья, Омская обл.

Щитовидная железа не относится к тем органам, без которых нельзя прожить, как, например, без желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, половых желез. Без сердца, мозга, тонкой кишки тоже жить невозможно. Что происходит после удаления щитовидки? Ее отсутствие компенсируют лекарства. Это называется заместительной терапией. Конечно, постоянно принимать их не совсем удобно, зато не будет причин для плохого самочувствия. Что же касается продолжительности жизни, то ее скорее сократит нелеченая болезнь, чем удаление органа и последующий за ним прием лекарств.

САХАРА В КРОВИ 6,2 ММОЛЬ/Л. НОРМА?

Сдавала анализы крови на сахар, оказалось — 6,2 ммоль/л. Участковый сразу сказал, что у меня диабет. А я слышала, что теперь норму с 6 повысили до 7 ммоль/л.

О. С. Привалова, Оренбургская обл.

На самом деле невозможно поставить диагноз сахарный диабет по одному анализу крови. Хотя сам по себе повышенный уровень глюкозы в крови заставляет насторожиться. Вероятно, участковый врач хотел обратить ваше внимание на то, что необходимо менять образ жизни. Надо как минимум дважды пересдать этот анализ, точно соблюдая правила сдачи крови на сахар, а именно сдавая кровь натощак. Разумно будет сдать кровь на гликированный гемоглобин. Этот показатель характеризует общее состояние углеводного обмена за последние 3-4 месяца и является более информативным в таких спорных ситуациях.

З. Д. Баринова, эндокринолог, врач высшей категории

Авторитеты дают советы

Дрок поддержит щитовидку

В народе эту траву называют арочником, барвенем, гороховником, громобоем, чистяком. Залейте 1 чайн. ложку измельченного сухого дрока 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день, добавляя 1 чайн. ложку меда, — это усилит действие. Курс — 3 дня, затем сделайте перерыв на 1-2 дня. Лучше провести 2-3 курса. В период лечения избегайте спиртного и кофе.

На каждый день

БОЛЯТ колени? Смешайте по 2 ст. ложки коры крушины и корней одуванчика, по 2 чайн. ложки семян петрушки и фенхеля, листьев мяты. Залейте 1 ст. ложку смеси 1/2 стакана кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте до улучшения состояния по 2 ст. ложки утром натощак.

ГРИБОК на ногах? Истолките листья мяты перечной с поваренной солью. Смесь положите между пальцами ног на час и закрепите пластырем. Процедуру повторяйте до полного выздоровления.

ОТ АНГИНЫ на 1 стакан кипятка возьмите 4 измельченных сухих или свежих листа подорожника, настаивайте полчаса. Полощите горло теплым настоем каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

СИЛЬНО простудились и кашляете? Залейте 1 ст. ложку полыни обыкновенной 0,5 л водки, настаивайте 3 суток. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день и перед сном. Детям эта настойка не рекомендуется.

Базедова болезнь

Развеем сомнения

Слышала, что при хроническом тонзиллите высок риск развития базедовой болезни. Так ли это?

М. Тюрина, Орловская обл.

Появление диффузного токсического зоба (базедовой болезни) могут спровоцировать хронические ангины, а также вирусные инфекции. Но чаще эта болезнь возникает из-за дефекта иммунной системы: лейкоциты производят белок, который вызывает гиперфункцию щитовидной железы, она начинает вырабатывать слишком много гормона тироксина, увеличиваясь в размерах. Главная проблема в том, что избыток гормонов щитовидной железы заставляет все органы работать с большим усилием.

Болезнь может развиваться в любом возрасте и у каждого проявляться по-разному. Ее самые первые признаки — повышенная возбудимость, быстрая утомляемость, плохой сон, одышка, появляющаяся при быстрой ходьбе, учащенное сердцебиение, иногда повышенная потливость, у женщин нередко отмечается нарушение менструального цикла. Плохо то, что человек обращается к врачу, когда увеличенная щитовидка становится заметной. А это означает, что болезнь уже не на первой стадии и лечить ее сложнее. Так что, если у вас хронический тонзиллит или частые ОРВИ, усталость, сонливость, одышка, стоит проконсультироваться с эндокринологом. А женщинам вообще желательно обращаться к нему регулярно, потому что заболевания щитовидной железы у них встречаются гораздо чаще, чем у мужчин. До 30 лет рекомендуется раз в 5 лет проводить УЗИ щитовидки, от 30 до 45 лет — раз в 3 года, после 45 лет — раз в год.

Л. В. Копейкина,
эндокринолог,
врач высшей категории

Тест-ик

Идём с корзинкой за грибами

По тому, как человек собирает грибы и вообще ведет себя в грибном лесу, можно многое узнать. Тест раскроет вам некоторые тайны.

1. Вы собираете все грибы, которые попадаются?
а) нет, только одного сорта;
б) собираю все съедобные грибы;
в) обращаю внимание лишь на самые крепкие и красивые.

2. В лес по грибы вам больше нравится ходить...
а) с друзьями;
б) с кем-то из членов семьи;
в) с собакой.

3. Как вы обычно выбираете грибное место?
а) еду в тот лес, где из года в год много грибов;
б) прислушиваюсь к советам: если кто-то делится, что место грибное, иду по его стопам;
в) отправляюсь туда, где самые живописные пейзажи.

4. Во время лесных прогулок вы любите перекусить?
а) по-разному, но на всякий случай всегда беру с собой термос и бутерброды;
б) нет, вернусь домой — поем;
в) обожаю небольшой пикничок на свежем воздухе.

5. Наконец-то под деревом среди травы вы увидели желанную красную (белую) шляпку, и...
а) тут же срываю гриб, не придавая особого значения, как именно это сделаю;
б) аккуратно от травинок и листиков очищаю находку, не рву — срезаю специально имеющимся для этого ножом;
в) сначала осматриваю все вокруг и, налюбовавшись грибом, только после этого срываю либо срезаю его.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» — 0 баллов, за ответ «в» — 3 балла.

0-5 баллов. Вы, скорее всего, человек с активной жизненной позицией. Вполне практичны, стараетесь зря не бросать слов на ветер, но некоторой романтики в жизни вам все-таки не хватает. Если будете чаще оглядываться вокруг, вам откроется много нового и увлекательного!

6-10 баллов. Когда у вас хорошее настроение — все дела спорятся. Вы энергичны, веселы и общительны. Но время от времени у вас ни с того ни с сего случаются приступы лени и скуки. Если не противостоять им, можно сделаться ужасной занудой!

11-15 баллов. Вы умеете отделять зерна от плевел и знаете: не все золото, что блестит. Замечаете прекрасное и способны дать мудрый совет. Ваша душа, не исключаем, нередко парит над мелочами жизни. Поменьше уединяйтесь — хорошее общество может спасти вас от депрессии.

Прикинь на себя — **Авторитеты дают советы**

Голова раскалывается...

В ЧЕМ ПРИЧИНА? ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ЕЛЕНА ИГНАТЬЕВНА КОРОТКОВА, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, НЕВРОЛОГ.

Тяжесть в затылке. Самая частая причина затылочных болей — повышенное артериальное давление из-за спазмов сосудов. Боль может сопровождаться тошнотой, ощущением пульсации. Что делать? Измерьте давление. Если оно действительно повышено (верхняя граница нормы — 130/90 мм рт. ст.), можно принять один из препаратов-спазмолитиков, туго завязать голову шерстяным шарфом и полежать минут 15-20 на высокой подушке. Оттоку крови от головы и снятию спазмов также поможет горячая ванночка для ног, можно на стопы поставить горчичники.

Будто в тисках. Такая боль обычно появляется ближе к вечеру. Затекают шея и плечи, человек чувствует упадок сил. Это происходит, если вы весь день сидели в неудобной позе, перекусывали всухомятку. В итоге мозгу и мышцам не хватает кислорода. Что делать? Никаких таблеток! Лучший способ прогнать такую боль — 30-40 минут ритмичной ходьбы или занятий в спортзале.

Сверлит виски. Это реакция организма на стресс. Причем проявиться она может не сразу, а через день или даже два. В крови падает уровень дофамина (гормона эмоционального равновесия), что очень чувствительно для нервных окончаний. Причем болеть может не только голова, но и желудок. Что делать? Получить удовольствие. Пара долек черного шоколада, бокал красного вина (не больше!), спокойная музыка, массаж... Но если такие боли возникают часто (2 и более раз в неделю), то речь может идти о затяжном стрессе и даже депрессии. Тогда лучше обратиться к неврологу или психологу.

Раскалывается половина головы. Трудно переносить яркий свет, шум, перед глазами появляются «мушки», цветные круги или мерцающие линии. Приступ обычно начинается утром. Это мигрень. Ею страдают чаще молодые женщины. Причина — в воспалении тройничного нерва. Ученые уверены, что мигрень имеет гормональные корни, связанные с неправильным выбросом гормонов надпочечников. Что делать? Посидеть в темноте, наложить тугую повязку. Анальгетики при мигрени помогают слабо, нужны препараты, которые назначит невролог.

Пейте 1,5-2 литра воды ежедневно. Если перекусываете на ходу, твердую пищу обязательно запивайте водой.

Искры из глаз. Боль острая, пульсирующая, один глаз краснеет и слезится. Чаще такой головной болью страдают мужчины, а причина — алкоголь или переохлаждение. Хотя основная причина таких болей пока неизвестна. Возможно, дело в генах. Что делать? Для снятия приступа нужен полный покой, полноценный сон, отказ от алкоголя и табака.

Как обойтись без лекарств.

* Если боль пульсирующая, можно приложить лед или мокрое полотенце к вискам. Если есть температура, постарайтесь снизить ее. Если боль давящая, то надо положить что-то теплое на заднюю поверхность шеи, чтобы создать отток крови и понизить давление.

* Если выпиваете более 3 чашек молотого или 5 чашек растворимого кофе в день, проблем с головной болью не избежать. Попробуйте уменьшить количество или перейти на напитки без кофеина. Горький шоколад полезен для сердца, но из-за кофеина провоцирует головную боль.

ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЗРЕНИЕ!

Здравствуйте! Недавно у меня появились «мушки» в глазах. Врач поставил диагноз начальная катаракта и глаукома. Операцию делать пока не хочется. Можно ли помочь глазам без операции?

Елена Огородникова, 61 год

Глаза – это один из наиболее важных органов человека, уникальный механизм, и нарушение какой-либо части этого механизма влечет за собой ухудшение зрения.

Помочь вам можно с помощью прибора проф. Панкова «Радуга прозрения». Прибор существует уже более 25 лет. За это время огромное количество человек оценило его действие! Прибор прошел клинические испытания в Государственном научном центре лазерной медицины. Применяется при катаракте, глаукоме, близорукости, дальнозоркости, дистрофии сетчатки, атрофии зрительного нерва, компьютерного синдрома и других заболеваний глаз.

Прибор «Радуга прозрения» снимает спазм аккомодации, улучшает отток внутриглазной жидкости, усиливает кровообращение, активизируя лимфодренаж, улучшает микроциркуляцию в сетчатке и других тканях глаза. За счет всего этого идут восстановительные процессы.

Прибор прост в применении и предназначен для использования в домашних условиях.

Цена 5700 руб.
для пенсионеров и инвалидов 5200 руб.
При покупке прибора – бальзам Панкова в ПОДАРОК!

Подарите себе счастье видеть мир!

Заказать прибор можно по тел. 8 (922) 993-71-56
или по адресу: 610021, г. Киров, а/я 1217, «Панков-Медикл Регион»

Рег. удостоверение №ФСР 2008/03904 от 29.12.2008 г. Лицензия №99-03-001711 от 05.11.2009.
ИП Кухарева Екатерина Ивановна. ОГРН 309434531400053. Предложение действительно до 31.08.2014 г.

РЕКЛАМА 002345

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА 002123

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Олимпийского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Сам себе диагност

Узнайте о здоровье по стопам

Сядьте поудобнее, закиньте ногу на ногу, возьмите зеркало и поразглядывайте в него подошву ступни. Что увидели?

НЕЗАЖИВАЮЩАЯ РАНКА

Ранка на ступне, которая не заживает больше десяти дней, может являться признаком сахарного диабета. Эти раны прогрессируют и могут привести к образованию язв и даже ампутации конечностей. **Что делать?** Обратитесь к врачу, сдайте кровь на сахар. Если диагноз сахарный диабет подтвердится, сбросьте лишний вес, соблюдайте диету и почаще внимательно осматривайте кожу на ногах.

ШИШКА НА НОГЕ

Этот нарост свидетельствует о подагре — тяжелейшем заболевании, при котором в организме повышен уровень мочевой кислоты.

Что такое мочевая кислота? Это продукт распада нуклеиновых кислот. Когда уровень мочевой кислоты в организме превышает норму, она начинает кристаллизоваться и откладываться в суставах. **Что делать?**

* Сдайте анализ крови на уровень мочевой кислоты. Если этот показатель выше нормы, значит, у вас подагра.

* Исключите из рациона питания мясо, шпинат, щавель, спаржу и алкоголь — эти продукты способствуют развитию подагры. При грамотной диете шишки никуда не исчезнут, но увеличиваться и болеть перестанут.

ВОГНУТЫЙ НОГОТЬ

Это признак дефицита железа в организме. При этом все клетки организма испытывают кислородное голодание. Железо входит в состав гемоглобина, благодаря которому эритроциты связывают молекулы кислорода и доставляют их всем клеткам организма. **Что делать?**

* Сдайте анализ крови не только на общий гемоглобин, но и на железосвязывающие способности сыворотки крови.

* Включите в рацион питания продукты, богатые железом. Прежде всего это печень и красное мясо.

* Принимайте препараты железа, назначенные врачом.

Лечит чёрная смородина

*** От болей в желудке и кишечнике, при атеросклерозе, ревматизме** поможет настой из листьев черной смородины. 3-4 ст. ложки измельченных листьев залейте 300 мл кипятка, настаивайте в закрытой посуде, укутав полотенцем, примерно 4 часа и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

*** При малокровии и истощении** настой листьев черной смородины пейте как чай по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

*** При гриппе, фарингите, ларингите, тонзиллите, бронхите, пневмонии** принимайте чай из листьев черной смородины. Сырье тщательно измельчите, 1 чайн. ложку порошка залейте 1 стаканом кипящей воды и настаивайте в закрытой посуде 10-12 минут, процедите через мелкое ситечко. Можно добавить в чай мед. В течение дня выпивайте 2-3 стакана теплого чая.

*** При цистите** 6 ст. ложек измельченных листьев залейте 1 л кипятка и настаивайте в теплом месте не менее часа. Принимайте настой 5-6 раз в день по 1 стакану, для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.

Рецепты народной медицины

НАСТОЙ ЧАГИ ВЫВЕДЕТ ТЯЖЁЛЫЕ МЕТАЛЛЫ

Залейте 1 ст. ложку измельченной в порошок березовой чаги 1 стаканом горячей воды, настаивайте полчаса. Добавьте щепотку пищевой соды и пейте по 1 стакану 3 раза в день между едой. Курс лечения — 5-7 месяцев. После этого сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение. Этот настой также укрепляет иммунитет.

ЦИКОРИЙ ПРОГОНИТ БОЛЬ

Болят суставы? Помогут компрессы из цикория. Залейте 2 ст. ложки измельченных и промытых корней 1 стаканом кипятка, дайте настояться до остывания. Сложите в несколько слоев чистую хлопчатобумажную ткань или марлю, смочите в настое, приложите к больному суставу. Сверху обмотайте целлофаном и зафиксируйте теплым платком. Держите компресс 30 минут. Боль сразу проходит.

ВДЫХАЙТЕ ЗАПАХ ДУБОВЫХ ЛИСТЬЕВ

Страдаете гипертонией? Вдыхайте запах дубовых листьев. Наломайте дубовых веток, на которых много листиков, и повесьте над кроватью так, чтобы на них не падал солнечный свет. Когда ветки начнут засыхать, запарьте одну в крутом кипятке, сядьте рядом и медленно вдыхайте пар дубового настоя. Если делать так в течение долгого времени, можно излечиться даже от устойчивой гипертонии.

ХОРОШО, КОГДА МУЖЧИНА ПОСЕЛЯЕТСЯ В СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ. ПЛОХО, КОГДА ОН НАХОДИТ ТАМ КОММУНАЛЬНУЮ КВАРТИРУ.

В доме тяжелобольной — *Как это будет*

Жизнь покидает тело...

ИМЕННО В ЭТОТ ПЕРИОД ДЛЯ УМИРАЮЩЕГО И ЕГО БЛИЗКИХ ВАЖНО ОТКРОВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ И ПРОЩЕНИЕ ДРУГ ДРУГА.

Жизнь каждого человека, к сожалению, заканчивается смертью, и вряд ли наука сделает нас бессмертными в ближайшие тысячи лет. Многие люди задают вопросы: «А как это будет? Что я буду чувствовать? Как жизнь покинет мое тело?»

Современная наука может ответить лишь на некоторые вопросы. Независимо от болезни, многие симптомы приближающейся смерти у людей практически одинаковы. Это:

* чрезмерная сонливость и слабость, человек много спит, его энергия угасает;

* изменяется ритм дыхания, быстрое сменяется остановками;

* изменяются слух и зрение: человек начинает видеть и слышать то, чего не замечают окружающие;

* ухудшается аппетит, нарушается работа мочевыделительной системы и желудочно-кишечного тракта, цвет мочи становится темно-коричневого или темно-красного цвета, мучают запоры;

* температура тела может быть очень высокой или ниже нормы;

* человек теряет интерес к окружающему миру, безразличен.

Очень часто перед смертью умирающий начинает плохо видеть, появляются зрительные и слуховые галлюцинации. Чтобы не расстраивать умирающего, родственникам необходимо проявлять терпение и соглашаться, признавая то, что он видит.

Еще признаки приближающейся смерти: похолодание конечностей, кожа бледнеет и покрывается пятнами. Перед смертью умирающий становится крайне возбужденным, у него появляется желание куда-то идти. Не стоит воспринимать это всерьез как последнюю волю. Зачастую умирающий вспоминает в мельчайших деталях события прошлого, но при этом не помнит события, произошедшие час назад, или разговаривает с давно умершими людьми. У умирающих нередко развиваются предсмертные психозы из-за слишком больших доз седативных или болеутоляющих средств, обезвоживания организма, депрессии.

Многие перед смертью переосмысливают свою прошедшую жизнь, обращаются за помощью к религии, которая зачастую помогает психологически подготовиться и принять приход смерти как этап, предваряющий переход души в лучший мир. Именно в этот период для умирающего и его близких важно откровенное общение, понимание и прощение друг друга.

А. И. Деркач, терапевт, врач высшей категории

Алоказия плачет перед дождём

С кончиков листьев растения стекают капельки росы... Существует много видов этого растения, а вот целебна только алоказия крупнокорневая. Настойкой алоказии растирают больные суставы, позвоночник, ее используют при тромбофлебите и варикозе в виде растираний и примочек. Настойка готовится только из свежих листьев. Срезают 100 г самых старых листьев, измельчают и заливают 0,5 л водки. Настаивают в темном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Такая настойка обладает противовоспалительным и рассасывающим действием, поэтому быстро снимает боль.

P. S. Алоказия считается ядовитым растением, поэтому внутрь ее лучше не принимать.

■ ПРИ БРОНХИТАХ С ВЯЗКОЙ МОКРОТОЙ 4 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ЛИСТА ПОДОРОЖНИКА ЗАВАРИТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОТ ЛИШАЯ В 200 Г СПИРТА ПОЛОЖИТЕ 150 Г ПРОПОЛИСА, НАСТАИВАЙТЕ НЕДЕЛЮ И ХРАНИТЕ В ТЕМНОМ ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ. СМАЗЫВАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

Ситуация

Жарко, а вы всё кутаетесь...

ЭТО ВАЖНЫЙ СИМПТОМ. О ЧЕМ ОН МОЖЕТ ГОВОРИТЬ?

1 **Об атеросклерозе.** Поражение сосудов атеросклерозом приводит к нарушению кровотока и как следствие — ощущению холода. Что делать: человеку, страдающему атеросклерозом, комфортно лишь при температуре 27-30°С.

2 **О слабости сердечной мышцы.** Если сердце плохо перекачивает кровь, это приводит к нарушению кровотока и ощущению холода. Что делать: заняться укреплением сердечной мышцы: ходить, плавать, ездить на велосипеде.

3 **Анемия.** При этом недуге организм испытывает дефицит кислорода. Чтобы восполнить его, сосуды расширяются, теплоотдача увеличивается, поэтому человек мерзнет. Что делать: есть продукты, богатые железом: гречка, печень, хлеб из цельнозерновых злаков.

4 **Гипотиреоз.** При снижении функции щитовидной железы человек тоже мерзнет. Что делать: обратиться к эндокринологу, который направит на анализ крови, поставит диагноз и назначит лечение.

Вазомоторный ринит можно победить!

Я РЕШИЛ, ЧТО НАШЕЛ ПАНАЦЕЮ ОТ БОЛЕЗНИ. ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОНАДОБИЛАСЬ. НО ВЕСНОЙ НАЧАЛОСЬ ОБОСТРЕНИЕ...

Вазомоторный ринит шел со мной по жизни 30 лет. Я обращался ко многим врачам, но кроме антигистаминных препаратов и назальных спреев они ничего не предлагали. Иглоукалывание тоже не принесло облегчения. Пробы на аллергены ничего не выявили. Насморк чаще начинался в холодное время года и утром после сна, а прием алкоголя вызывал чихание. Два года назад лечился в санатории в Железноводске, где соблюдал диету, а также регулярно пил минеральную воду «Славяновская» и «Смирновская» из дальнего источника, куда за 2 км ходил 3 раза в неделю. По совету врача санатория лекарства от других недугов временно не принимал. По возвращении домой в течение месяца ринит не беспокоил. Но в ноябре случилось очередное обострение: нос был постоянно заложен, приходилось часто сморкаться, особенно утром и в первой половине дня. Лор направил на компьютерную томографию, поставили диагноз хронический полисинусит, полиозный ринит, киста в пазухе и т. п. Все это потому, что не лечил хронический ринит. Врачи настаивали на операции, и я сдался: нужно так нужно. Операцию назначили через месяц. Но тут я прочитал статью о целебных свойствах комнатного растения герань, которая является хорошим противовоспалительным средством. Купил цветок и поставил на подоконник в спальне.

При вазомоторном рините утром и вечером в каждую ноздрю закапывайте по 8 капель сока каланхоэ.

Кроме того, слышал о дереве жизни — пихте, что ее масло обладает противовоспалительным и противовирусным свойствами. Налил в баночку воды, добавил несколько капель пихтового масла и поставил на полку в спальне. Так во время сна я оказывался под воздействием ароматерапии этих растений. Кроме того, вода увлажняет воздух, что тоже благотворно влияет на слизистую носа, особенно зимой, когда воздух сухой. Еще стал пить больше жидкости. И самое главное — сходил в храм, где попросил помощи у иконы целителя Пантелеймона. И ринит перестал меня беспокоить!

Я решил, что нашел панацею от этой болезни. Операция не понадобилась. Но весной началось обострение, и я понял, что нужно тренировать сосуды. Утром пью натощак стакан теплого настоя шиповника с боярышником, который завариваю с вечера в термосе. Настой пью и в течение дня за 30 минут до еды. После обязательной утренней гимнастики («рисование» цифр ногами в постели от 0 до 10, приседания 30-40 раз, отжимания от пола 10 раз, качание пресса 20 раз, бег на месте) принимаю контрастный душ (3 раза горячая вода, 3 — холодная). Начинаю с горячей, заканчиваю холодной, затем растираю тело махровым полотенцем. Считаю, что контрастный душ и есть основное средство борьбы с ринитом. Иногда для профилактики пользуюсь назальным спреем «Назонекс». Стал есть бездрожжевой хлеб, пить рыбий жир, яблочный уксус (делаю сам), масло из виноградных косточек. Для улучшения сна употребляю настойку пустырника.

И самое главное — когда посещаю храм, обязательно прошу помощи у иконы целителя Пантелеймона. И вам советую!

С. Д. Орехов, Чехов, Московская обл.

На каждый день

● **При тонзиллите.** Смешайте 4-5 измельченных зубчиков чеснока и 2 ст. ложки сухой измельченной травы шалфея, залейте 1 л кипящей воды, настаивайте в закрытой посуде на водяной бане 15 минут. Охлаждайте при комнатной температуре 45 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день и полощите настоем горло каждые 30 минут.

● **От острого бронхита.** Измельчите в кашицу 1 головку чеснока. Через мясорубку пропустите 2 лимона с коркой, но без косточек и смешайте с чесноком. Добавьте 300 г сахара и 0,5 л пива. Проварите на кипящей бане в закрытой посуде 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

● **Застарелый кашель:** нарубите ножом на кусочки 4 мясистых листа алоэ, положите их в стеклянную банку и залейте 500 мл сухого красного вина. Добавьте 2-3 ст. ложки меда и настаивайте 5 дней в темном месте. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Медуницу найти легко. Этой травы нет, пожалуй, только в арктической зоне и пустыне

Хочу рассказать об удивительной траве — медунице лекарственной. В народе ее называют легочная трава. Это растение можно встретить повсюду, нет ее, пожалуй, только в арктической зоне и пустыне. Цвести начинает через месяц после полного исчезновения снега. Именно в период цветения и нужно заготавливать лекарственное сырье. Для лечения используется только надземная часть растения. Единственная проблема во время сбора медуницы — пик появления клещей, поэтому нужно использовать любые средства защиты.

Собранную траву сушат в тени, на сквозняках, оптимальный вариант — чердаки. После полного высыхания сырье лучше хранить в стеклянной посуде, закрыв крышками. Медуница впитывает в себя влагу, в результате чего лекарственное сырье портится и может заплесневеть. Медуницей лечат многие болезни.

* При бронхите заварите 4 ст. ложки сухой измельченной травы 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа и принимайте по 100 мл 4 раза в день за 15-20 минут до еды.

* От туберкулеза легких залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы 2 стаканами кипятка, настаивайте ночь в термосе. Процедите, добавьте в настой 1 чайн. ложку меда и пейте небольшими глотками в течение дня.

* Если случилось маточное кровотечение, залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы 2 стаканами воды, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

* При любых заболеваниях легких, охриплости голоса, бронхиальной астме, кашле 2 ст. ложки измельченной сухой травы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

А. А. Фетисов, травник, р. п. Посевная, Новосибирская обл.

Бабушкины рецепты

● **Случилось расстройство кишечника?** Мучают урчание, колики, вздутие? Мелко порежьте зеленый лук и укроп, 1 ст. ложку лука и 1 чайн. ложку укропа перетрите с солью (на кончике ножа) — должна получиться однородная кашица. Съешьте, и через 15-20 минут урчание и другие неприятности исчезнут. Лечиться так можно все лето, пока зеленый лук и укроп свежие и сочные.

● **От запоров.** Пропустите через мясорубку по 400 г кураги и чернослива, 1 пачку сенны (продается в аптеке) измельчите на кофемолке. Перемешайте, после чего добавьте 400 г жидкого меда. Каждый вечер перед сном ешьте по 1 ст. ложке смеси, запивая водой. Если кислотность нормальная или пониженная — комнатной температуры, а при повышенной кислотности — горячей.

● **Если поджелудочная железа дает себя знать,** с вечера в стакан с кефиром положите 1 ст. ложку гречневой муки, а утром съешьте смесь на завтрак. Этого достаточно, чтобы успокоить поджелудочную.

Умные мысли

■ У ХОРОШЕГО ДОКТОРА ЛЕКАРСТВА НЕ В АПТЕКЕ, А В ЕГО СОБСТВЕННОЙ ГОЛОВЕ.

Гиппократ

■ ХОРОШИЙ ВРАЧ СПАСАЕТ ЕСЛИ НЕ ОТ БОЛЕЗНИ, ТО ХОТЯ БЫ ОТ ПЛОХОГО ВРАЧА.

Бернард Шоу

Неалкогольный гепатоз

При этом диагнозе печень особенно не беспокоит. Нужно ли в этом случае лечиться?

Гепатоз часто называют ожирением печени, это точно отражает суть процесса, происходящего в организме: внутри печеночных клеток постепенно накапливается жир. Вообще-то он попадает в печень и при нормальной ее работе, но задерживаться здесь не должен. Задача органа — перерабатывать жирные кислоты и за счет этого давать организму энергию. Но если оболочка печеночной клетки повреждена, жир остается внутри. Это происходит после злоупотребления алкоголем, однако в последние годы людей, больных неалкогольным гепатозом, который возникает из-за неправильного питания, малоподвижного образа жизни, злоупотребления лекарствами, становится все больше.

К сожалению, заболевание может стать первым этапом другого, более серьезного недуга — неалкогольного стеатогепатита. В этом случае к ожирению присоединяется воспаление, клетки печени погибают, и их замещает соединительная ткань. Из-за этого орган хуже выполняет свои функции: это приводит к сбоям в обмене веществ. Но главное: если гибель клеток не остановить, наступит третий этап болезни — цирроз. С этой стадией болезни сталкивается каждый шестой человек, в свое время запустивший гепатоз. Так что лечить его нужно обязательно.

И. Н. Викторов, гепатолог, врач высшей категории

Как поддерживать холестерин в норме? Принимайте Атероклефит Био на основе красного клевера.

- В 1 капсуле — оптимальное сочетание флавоноидов красного клевера, цветков боярышника и витаминов для укрепления сосудов.
- Благодаря такому составу Атероклефит Био поддерживает уровень холестерина в норме и здоровье сердечно-сосудистой системы в целом.

• Капли • Капсулы

Поддерживайте холестерин в норме, регулярно принимая растительный Атероклефит Био, чтобы сосуды и сердце оставались здоровыми.

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Кровь в нашем теле

ОНА КОРМИТ, ПОИТ, ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ, УДАЛЯЕТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ МУСОР. ПОМОГАЙТЕ ЕЙ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ НЕПРОСТЫМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ.

1 Проникая через стенки капилляров, она обеспечивает ткани всем необходимым для полноценного существования — кислородом, водой, солями и витаминами. Чтобы сроки поставок не срывались, больше двигайтесь, разгоняя кровь по сосудам, не давая ей застаиваться.

2 Кровь — кормилица организма. Аминокислоты, углеводы, жиры поступают в клетки из кровеносного русла. Но «голодная» кровь лишена питательных веществ. Это нарушает обменные процессы в организме и способствует хроническим заболеваниям — от язвы желудка до сахарного диабета. Поэтому питайтесь по часам.

3 Кровь уносит из клеток отходы производства — углекислоту, мочевину и другие продукты обмена (шлаки), которые выводятся наружу через легкие, почки, кишечник и кожу. Для своевременной и качественной очистки организма ежедневно пейте 1,5-3 л воды, сока и зеленого чая. Если вы забываете утолить жажду, кровь сгущается, концентрация подлежащих выведению отходов возрастает.

4 Циркулирующие в крови лейкоциты и лимфоциты распознают и уничтожают «чужаков» — инфекционных возбудителей и чужеродные клетки, переродившиеся или попавшие в организм извне. Не мешайте ей заниматься этим важным делом. Загрипповали? Без крайней необходимости не сбивайте температуру — чем она выше, тем активнее иммунная система борется с инфекцией.

5 Благодаря своей подвижности кровь обеспечивает постоянное взаимодействие между всеми органами и частями тела. Она же регулирует их жизнедеятельность, доставляя к тканям гормоны, ферменты и другие биологически активные вещества. Если болит голова, ноют суставы и поясница, гудят ноги, значит, ваш организм уже выработал обезболивающие и противовоспалительные вещества, но доставить их к пункту назначения мешает застой крови, вызванный сосудистым спазмом. Воспользуйтесь простейшим приемом, чтобы усилить кровоток в проблемной зоне. Закройте глаза, представьте, что в этом месте стало горячо, и боль утихнет.

6 Кровь, нагреваясь в работающих органах (мышцах, печени, кишечнике), охлаждает их, тепло отдает там, где энергия расходуется: это головной мозг, легкие, почки, кожа. Чтобы повысить эффективность работы крови, закаляйтесь и вовремя избавляйтесь от внутреннего напряжения. Оно вызывает рефлекторный спазм сосудов мышц, кожи, головного мозга и других органов, затрудняет циркуляцию крови.

7 Инфекции и заболевания, избыток мяса, кислых фруктов и ягод в рационе, перебор щелочной минералки и использование соды против изжоги нарушают кислотно-щелочное равновесие, так называемую pH-реакцию крови. О балансе кислот и щелочей в плазме крови можно судить по цвету белков глаз (им полагается быть ярко-белыми с перламутровым оттенком), слизистой оболочки век (в норме она ярко-розовая, блестящая) и носовому дыханию (равномерное через обе ноздри).

При избытке кислоты конъюнктива бледная, покрасневшая или помутневшая, утратившая блеск склера, легче дышит левая ноздря. Такое состояние свидетельствует о том, что крови не удается стабилизировать кислотно-щелочное равновесие и наладить правильный теплообмен между органами в пределах тела. Подобно активно работающему компьютеру мозг перегревается, и утомление возрастает. Как помочь ему? Правую ноздрю заткните ваткой или прижмите большим пальцем к носовой перегородке. Продолжайте дышать левой ноздрей. Каждые 1-2 минуты проверяйте, не восстановилось ли равномерное дыхание. Вместе с ним кислоты и щелочи в крови приходят в равновесие.

При избытке щелочи в крови конъюнктива темно-красная или бордовая, склера тусклая, нездорового оттенка — голубого, фиолетового, желтоватого, зеленоватого. Легче дышит правая ноздря. Такое дыхание учащает пульс и помогает крови согреть организм, страдающий от недостатка энергии.

КОШКИ — ЭТО ВАМ НЕ ЛЮДИ: НИ ЗА ЧТО НЕ БУДУТ СПАТЬ С ТЕМИ, КОГО ОНИ НЕ ЛЮБЯТ.

Авось пригодится

● **При желчнокаменной болезни.** Измельчите 300 г лука, добавьте 2 ст. ложки сухих листьев полыни горькой, 100 г меда и 0,7 л сухого вина. Перемешайте и настаивайте 20 дней в темном прохладном месте, встряхивая. Процедите и принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

● **От нефрита.** Смешайте 300 г измельченного репчатого лука, 1 чайн. ложку меда и 1 ст. ложку сухих измельченных листьев розмарина. Залейте 700 мл белого сухого вина и настаивайте в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая. Процедите и храните в темном прохладном месте. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

● **При суставной боли и болезнях печени** 350 соцветий одуванчиков помойте и сложите в кастрюлю. Залейте 1 л воды и варите 1 час. Процедите, отожмите, добавьте в отвар 1 кг сахара и варите еще 45 минут. Добавьте лимон, пропущенный через мясорубку вместе с кожурой, и варите еще 15 минут. Употребляйте регулярно с чаем вместо меда.

Не навреди

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ сиропы — благоприятная среда для размножения микробов, ведь они сладкие. Такие сиропы ни в коем случае нельзя употреблять после окончания срока годности, указанного на этикетке.

НЕ используйте ампулы с растворами для инъекций с истекшим сроком годности — они могут быть токсичными. В лучшем случае это закончится аллергией.

ЕСЛИ вы используете специальные таблетницы для приема лекарств (где они раскладываются на день или на неделю), помните: максимальный срок хранения в них лекарств — 10 дней. Так что не готовьте их больше чем на неделю вперед.

Вместо теста — *Сам себе диагност*

«Вдруг» ничего не бывает

ДАЖЕ МАЛЕЙШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ УТРОМ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО СО ЗДОРОВЬЕМ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК...

*** Потрескались губы.** Если наряду с трещинками на губах и в уголках рта ощущается мышечная слабость, возникают проблемы с концентрацией внимания и сильно выпадают волосы — это серьезный сигнал о недостатке в организме витамина B_2 (рибофлавина). Нарушенное равновесие быстро восстановят молочные продукты, яйца, арахис, персики, соя, груши, томаты и цветная капуста.

*** Белый налет на языке** — спутник тех, кто долго голодает или простужен. Но если на фоне обволакивающего белого налета отчетливо проявляется покраснение краев языка, то весьма вероятен гастрит.

*** Бледно-серый налет на языке** говорит о нарушении работы желудочно-кишечного тракта. При одновременной припухлости губ и сухости кожи организму, скорее всего, не хватает железа. Что делать? Меньше пить черного кофе и чая, больше есть петрушки, печени, рыбы и белых грибов, яблок и цитрусовых.

*** Сухость во рту** — нормальная реакция на стрессы и переживания. Если сухость длится долго и ей сопутствует раздражительность, значит, не хватает витамина B_3 (никотиновой кислоты). Его много в мясе птицы, орехах, говядине. К сухости во рту иногда приводит воспаление слюнных желез, а также начальные проявления сахарного диабета.

*** Шелушится кожа.** Нередко чешуйки — сигнал о недостатке витаминов А и B_2. Полноценное питание быстро приведет кожу в норму. Если шелушение сопровождается сильным зудом, надо обращаться к дерматологу — не грибковое ли это заболевание?

*** Припухлые веки.** Нередко так организм сигнализирует о проблемах с почками, особенно если есть общая слабость, холодная и бледная кожа.

*** Увеличены лимфатические узлы.** В организме идет воспалительный процесс: от обычной простуды до более серьезного. Нужна консультация врача.

*** Частые кровотечения из носа.** Регулярно измеряйте артериальное давление.

*** Темная моча.** Скорее всего, вы просто пьете мало жидкости. Но если такой симптом сопровождается высокой температурой и слабостью, то вполне вероятны заболевания мочеполовой системы.

*** Изменился цвет белков глаз, синяки и темные круги под глазами.** Если белки глаз (склеры) покраснели — измерьте давление, скорее всего, оно повышено. Желтизна говорит о высоком содержании билирубина в печени и нарушении ее функции. Синяки и темные круги под глазами чаще бывают от усталости и недосыпания, но все же рекомендуем проверить сердце.

*** Любые высыпания на лбу и волосистой части головы** — сигнал от желудка. Что делать? Устройте разгрузочный день. Выберите один из этих продуктов: кефир, сок, гречка, рис, огурец или любой фрукт и ешьте целый день в неограниченном количестве. Хорошо бы давать такой «выходной» желудку хотя бы раз в неделю.

*** Прыщи и угри на спине.** Крупные красные высыпания на лопатках и спине, если они идут вдоль позвоночного столба, — ищите проблемы с позвоночником. А если такие же прыщи располагаются вдоль ребер — это первый признак мышечной невралгии.

Н. И. Лоскутова,
терапевт,
врач первой категории

Намотай на ус

● Особенно опасны изменения в кислотно-щелочном балансе крови при обезвоживании во время поноса и усиленном выделении пота и «закисание», возникающее при малоподвижном образе жизни, интенсивном приеме солнечных ванн, воспалительных процессах и кислородном голодании.

● Восстановят кислотно-щелочной баланс крови минеральная вода, чай с мятой, листьями смородины, липовым цветом и другими травами, которые обычно рекомендуют при простуде, а также настои полыни, тысячелистника, пустырника, золототысячника, почек сосны и березы, корня аира (по стакану за 40 минут до еды 2-3 раза в день).

● Если болит голова, ноют суставы и поясница, гудят ноги, значит, ваш организм уже выработал обезболивающие и противовоспалительные вещества, но доставить их к пункту назначения мешает застой крови, вызванный сосудистым спазмом. Воспользуйтесь простейшим приемом, чтобы усилить кровоток в проблемной зоне: закройте глаза, представьте, что в этом месте стало горячо, и боль утихнет.

На приёме у гастроэнтеролога

Холецистит без камней бывает редко

КАМНИ — САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ХОЛЕЦИСТИТА. ХОЛЕЦИСТИТ БЕЗ КАМНЕЙ — РЕДКОЕ ЯВЛЕНИЕ.

— Всегда ли при холецистите в желчном пузыре образуются камни?

— Не всегда, хроническое воспаление желчного пузыря бывает без образования камней, даже если это воспаление длится долго. Но чаще всего образовавшиеся камни приводят к хроническому воспалению желчного пузыря, а не наоборот. То есть сначала образуются камни, а только потом присоединяется воспаление. Именно камни чаще всего приводят к тому, что сначала возникает острое, а затем и хроническое воспаление пузыря. Камни — самая частая причина возникновения хронического холецистита. Холецистит без камней — редкое явление.

— Обязательно ли повторится приступ желчнокаменной колики?

— Нет, не обязательно. Бывают случаи, когда первый приступ так и остается единственным. Но, к сожалению, это бывает редко. Как правило, за первым приступом следует второй, третий... Самое главное, что никто не может сказать, будет ли этот приступ последним.

— Можно ли жить с хроническим холециститом?

— С бескаменным хроническим холециститом жить можно. С хроническим калькулезным (если есть камни) холециститом в I и II стадиях болезни тоже вполне можно жить. И с хроническим калькулезным холециститом в III стадии (когда уже есть и камни, и приступы желчнокаменной колики) тоже можно жить. Вопрос лишь в том, как жить. При хроническом калькулезном холецистите в III стадии человека беспокоят периодические приступы сильных болей — желчнокаменные колики. Эти боли возникают внезапно. Они не дают полноценно питаться, так как употребление многих продуктов приводит к возникновению приступа. Более того, приступы болей и следующие за ними осложнения приводят к тому, что поражаются и другие органы и возникают новые болезни. Поэтому жить с хроническим калькулезным холециститом в III стадии, конечно, можно, но вряд ли эту жизнь можно назвать полноценной.

— Зачем удалять желчный пузырь при холецистите?

— Не при всяком холецистите нужно удалять желчный пузырь. Например, при бескаменном холецистите, то есть при воспалении желчного пузыря, в котором нет камней, никто не станет предлагать операцию. Не нужна она и тогда, когда в желчном пузыре есть камни, но нет никаких проявлений болезни — приступов желчнокаменной колики. Операция нужна только тем, у кого есть не только камни в желчном пузыре, но и приступы колик. Именно с появлением первого приступа встает вопрос об удалении желчного пузыря. Почему? Потому что приступ говорит о том, что камни в желчном пузыре стали двигаться. И двигаются так, что попадают в узкое место желчного пузыря — шейку или узкий пузырный проток. А попадая туда, камни перекрывают выход желчи из желчного пузыря — это и есть причина приступа.

Операция показана тем, у кого не только камни в желчном пузыре, но и приступы желчнокаменной колики. С появлением первого приступа встает вопрос об удалении желчного пузыря.

— Как протекает приступ желчнокаменной колики?

— Среди ночи, часто после плотного ужина с обилием закусок, человек просыпается от быстро нарастающих болей в правом подреберье и под ложечкой. Боль начинает отдавать в правую половину груди, надплечье, область угла правой лопатки, межлопаточную область и очень редко — вниз, в пах и бедро. Боли рвущие, режущие, сменяющиеся очень короткими периодами затишья. Они возникают с новой силой, человек напуган, его лицо покрывается потом. Боли могут так же внезапно прекратиться, как и появились.

— Действительно ли приступы типа колик обычно кратковременны?

— Да, но именно эти приступы таят в себе опасность серьезных и тяжелых осложнений. Такой приступ может не закончиться быстро, а перейти в воспаление желчного пузыря, вплоть до гнойного, с гнойным расплавлением самого пузыря и воспалением всей брюшной полости. Он может стать причиной острого воспаления поджелудочной железы или механической желтухи. Даже если повезет и этих осложнений удастся избежать, приступы приведут к тому, что пострадают такие важные органы, как поджелудочная железа и печень. И в конечном итоге, кроме калькулезного холецистита, человек приобретает еще и такие заболевания, как хронический панкреатит или хронический гепатит. Неважная перспектива, не правда ли? Вот поэтому и нужно при холецистите удалять желчный пузырь — тем самым вы избавите себя от страшных колик и еще более ужасных осложнений. Почему удалять именно желчный пузырь? Потому что в нем собирается, какое-то время хранится и концентрируется (сгущается) желчь. Все это приводит к тому, что именно в желчном пузыре образуются камни. И с его удалением исчезает то место, где эти камни могут образоваться опять.

С. П. Гаврилов,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Пить надо помалу, но часто

Ужасаюсь, когда вижу, как люди пьют воду или квас залпом. Какая же это нагрузка на организм! В итоге отеки и почти не проходящая жажда. Я же делаю так: употребляю воду маленькими глоточками. Даже если сильно пить хочется, все равно себя сдерживаю. Пью помалу, но часто. В результате с отеками не сталкиваюсь. Да и чувствую себя очень хорошо.

О. М. Зосимова, Вологда

Солёные ванночки сняли боль

Однажды утром хотела встать с кровати, но не смогла. Резкая колющая боль пронзила пятки. Я парила ноги в содовом растворе, прикладывала компрессы из желчи, лечила пятки ультразвуком. На какое-то время боль отступала, но потом снова возвращалась. Видя мои мучения, знакомая посоветовала налить в тазик горячую воду, добавить с полпачки соли и несколько капель йода. Держать ноги надо 10-15 минут. Я делала процедуру раз в день, перед сном. Не прошло и недели, как боль ушла.

Т. Ю. Белогурова,
Тверская обл.

Компрессы с басмой и хной

Меня много лет донимала мокнущая экзема. Как-то в гости пришла подруга, которая только что вернулась из Индии. Она рассказала, что там для лечения ран используют хну и басму. Мы смешали поровну хну с басмой, чуть-чуть развели горячей водой и кашицу нанесли на болячки, а сверху прибинтовали. Ходила я с этой повязкой 3 дня, а когда сняла ее, то от экземы остались лишь небольшие следы. Еще несколько раз сделала такие повязки и избавилась от болячек.

И. Н. Шмелева,
Екатеринбург

У вас склероз?

Барабаним пальцами по столу

1. Барабаньте так, словно вы играете на пианино или печатаете на машинке. Это упражнение стимулирует работу головного мозга. Десятиминутные ежедневные упражнения, которые в порядке эксперимента выполняли ученики одной из московских школ, привели к тому, что за полгода ребята стали учиться лучше.
2. Слушайте хорошую музыку. Это снимает физическую и умственную усталость, повышает производительность труда. Не менее полезно сочинять стихи, играть в шахматы.
3. Если будете чаще использовать в работе левую руку, прямо связанную с правым полушарием, то это будет стимулировать сохранение функций этой части мозга. И наоборот.
4. Чаще ходите по комнате с закрытыми глазами. Это активизирует пространственную память и заставляет усиленно работать осязание, обоняние, слух.
5. Есть одно упражнение, которое нужно делать всем людям старше 50 лет. Правую руку вращают к себе, а левую — от себя. Такие асинхронные движения тренируют оба полушария головного мозга.

Ищем причину — *Сам себе диагност*

Ничего не помню...

ЧАЩЕ ВСЕГО УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ ПРОИСХОДИТ НА ФОНЕ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

*** Травмы головы.** Чем тяжелее травма, тем хуже память. После серьезных черепно-мозговых травм память не только ухудшается, но и возможна ее потеря, а также ложные воспоминания и галлюцинации. Ухудшение памяти, а также появление галлюцинаций по времени совпадают с травмой головы. Что делать? Обратиться к неврологу, сделать МРТ головного мозга.

*** Психические нарушения,** например синдром Корсакова. Человек не запоминает текущие события, но помнит, что было в прошлом. Он не ориентируется во времени, месте и обстановке. Что делать? Обратиться к психиатру, пройти обследование.

*** Атеросклероз сосудов мозга.** При нарушении кровообращения головного мозга уменьшается приток крови ко всем отделам этого органа, соответственно, страдает и память. Помимо снижения памяти, человек жалуется на головные боли, раздражительность и усталость. Что делать? Посетить невролога, сдать анализ крови на холестерин, пройти исследование сосудов мозга.

*** Сахарный диабет.** При этом заболевании страдают кровеносные сосуды: у крупных сосудов утолщаются стенки, а мелкие вовсе перекрываются. В результате кровь к мозгу поступает в недостаточном объеме. Симптомов может и не быть, но иногда возникают повышенная жажда, учащенное мочеиспускание, сухость слизистых оболочек (прежде всего во рту и половых органах), повышенная усталость. Что делать? Посетить эндокринолога, сдать кровь на сахар.

*** Болезнь Альцгеймера.** Это неизлечимое заболевание головного мозга характеризуется постепенным и неуклонным снижением памяти и интеллекта вплоть до слабоумия. Чаще всего возникает после 60 лет. Провалы в памяти касаются текущих ситуаций, а вот события далекого прошлого человек воспроизводит легко и в подробностях. Иногда настоящее и прошлое у больного меняется местами. Человек становится неуживчивым, эгоистичным. Что делать? При первом подозрении обращаться к неврологу. При раннем начале лечения можно добиться более легкого течения болезни.

*** Заболевания щитовидной железы.** Связаны с недостатком выработки ее гормонов (гипотиреоз), которые на 65% состоят из йода. Помимо снижения памяти, которое обычно появляется первым, у больного повышается вес (даже при плохом аппетите), появляются упадок сил, депрессия, апатия, раздражительность. Возникают отеки и мышечная слабость. Что делать? Обратиться к эндокринологу, сдать кровь на гормоны щитовидной железы, при необходимости сделать УЗИ. Для профилактики йододефицита добавить в рацион йодированную соль и молочные продукты, морскую капусту и морскую рыбу, хурму, твердый сыр и орехи.

*** Остеохондроз.** Если в шейном отделе позвоночника грыжа, страдает и кровоснабжение мозга. Нарушение памяти — еще самое меньшее из возможных зол. Со временем шейный остеохондроз способен привести даже к инсульту. Симптомы: периодические головные боли, онемение в пальцах рук. Что делать? Посетить вертебролога, сделать МРТ шейного отдела, заняться плаванием, ЛФК.

* **Депрессия.** Постоянная тревога очень сильно ухудшает память. Симптомы: подавленность, апатия, нежелание общаться. Что делать? Обратиться к психотерапевту.

На каждый день

ПРИ ДЕПРЕССИИ ДОБАВЛЯЙТЕ В ЧАЙ ЛИСТЬЯ МЯТЫ, ДУШИЦЫ, ДОННИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО, ЦВЕТКИ КАЛЕНДУЛЫ, ЯГОДЫ БОЯРЫШНИКА.

Репей-колючка снимет боль в суставах

Есть такое растение, которое у нас зовут репешок (репей-колючка). Растет в большинстве своем возле речки, и овцы от него всегда в репьях. Эти колючки очень помогают от боли в суставах, особенно при шейном и позвоночном остеохондрозе. Чтобы снять боль, надо парить ноги в отваре репешка. На ведро воды возьмите комок репьев размером с хороший мужской кулак, доведите до кипения, но не кипятите, как зашумело — сразу снимите. Пусть постоит под закрытой крышкой до тех пор, чтобы можно было туда поставить ноги на полчаса. Отвар хорошо обезболивает. Его можно использовать дважды, но не более: он ведь забирает в себя болезнь, а переборщишь — все назад вернет.

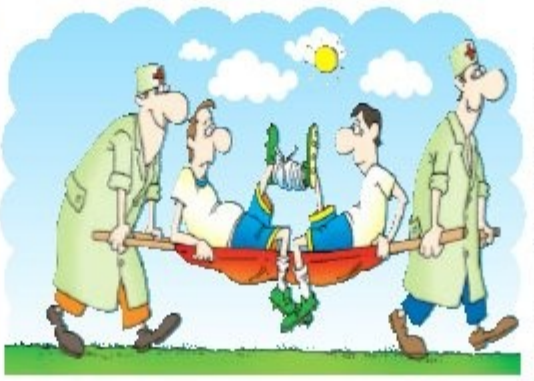
Т. В. Незлобина,
Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пока были живы родители, в нашем доме не переводилась ольховая кора

С помощью «Айболита» я нашла подругу, и уже 5 лет мы переписываемся, общаемся по телефону. Она глубоко верующий человек, мой ангел-хранитель. Мы стали такими близкими подругами, что ничего не скрываем друг от друга. Недавно у меня обнаружили пупочную грыжу. Так подруга посоветовала не торопиться с операцией. И я вспомнила, как мама лечила от грыжи при помощи ольховой коры. Но в аптеках ее нет. Когда мне было 2 месяца, мама повезла меня на операцию. Она рассказывала, что на меня страшно было смотреть: через тонкую кожицу были видны кишки. Но, на наше счастье, больницу тогда посетил профессор, который запретил операцию. А велел маме собрать ольховую кору, насушить ее, залить кипятком, кипятить 10 минут и поить меня — сначала по 1 капельке, потом понемногу увеличивать дозу, доведя ее до 10 капель. Отвар этот очень горький, поэтому лучше добавлять мед. Пока были живы родители, дома всегда была ольховая кора. Пишу, чтобы читатели знали об этом чудо-дереве. Растет ольха по берегам рек, во влажной местности. Листьями похожа на черемуху, только у черемухи кисточки, а у ольхи — сережки.

Галина Николаевна, Красноярский край, тел. 8-950-993-30-59



ЖИЗНЬЮ В НАШЕЙ СТРАНЕ ДОВОЛЬНЫ ДВЕ КАТЕГОРИИ ЛЮДЕЙ: ТЕ, КТО НЕ В КУРСЕ, И ТЕ, КТО В ДОЛЕ.

На каждый день

● **На коже поселился грибок?** Разотрите в порошок семена редьки, перемешайте их с небольшим количеством воды до состояния кашицы и нанесите ее на проблемное место. Выполняйте процедуру 1-2 раза в день в течение 7-10 дней — кожа очистится от грибка.

● **Запах изо рта?** 1 ст. ложку измельченных иголок сосны залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды. Этим же настоем полощите полость рта.

● **От псориаза** подогрейте 200 г бараньего жира и, пока он горячий, добавьте 50 г прополиса и 2 ст. ложки растертой в порошок травы софоры. Перемешайте и 2 раза в день смазывайте пораженные места.

Полезно знать

МОЛОДОЙ, А УЖЕ СЕДОЙ

Чаще всего в молодом возрасте седеют люди, которые страдают анемией. Также причиной может быть нарушение функции щитовидной железы, существенная потеря крови, хронические болезни органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы. Поседение является отражением раннего старения организма. Очень часто оно вызвано неправильным питанием и нездоровым образом жизни. К поседению приводят и стрессовые ситуации.

ОТКУДА В УХЕ ПРОБКА?

Ушная сера нужна для смазки и очистки ушных каналов, также она выполняет противомикробную функцию. Поэтому убирать серу (чистить уши) следует только в наружной части уха, а вот совать ватные палочки внутрь канала для его прочистки нельзя. Это вызывает раздражение и может привести к обратному эффекту — гиперсекреции серы. Также неправильными движениями мы утрамбовываем серу, а это наряду с повышенным ее выделением вызывает риск образования серных пробок.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПОЛНОЙ ПРОГРАММЕ

Сибирский государственный медицинский университет (Томск) получил право проводить исследования лекарственных препаратов. Здесь будут устанавливать, насколько безопасны новые лекарства. Теперь задача: создать базу волонтеров, желающих участвовать в таких испытаниях.

ОСТОРОЖНО, САХАР!

У любителей сахара плохой иммунитет. Через полчаса после употребления сладостей иммунитет начинает снижаться, через 2 часа он снижен наполовину, далее в течение 3 часов организм ослаблен, и белые кровяные тельца не могут полноценно справляться со своими задачами. Ученые советуют при любых инфекционных заболеваниях исключить из рациона сладости, в том числе фруктовые соки. Все защитные силы организма должны быть направлены на борьбу с инфекцией.

■ **ПРИ ГНОЙНЫХ УГРЯХ** ИЗМЕЛЬЧИТЕ 3 ЛИСТИКА ХОЙИ, ДОБАВЬТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ОВСЯНКИ И 60 МЛ ВОДЫ. НАНЕСИТЕ НА УГРИ НА 10 МИНУТ И СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ **ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ** ПРИЛОЖИТЕ К ВИСКАМ 2 ЛИСТИКА ХОЙИ, ЗАКРЕПИТЕ ПОВЯЗКОЙ, ПРИМИТЕ УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И РАССЛАБЬТЕСЬ НА 25 МИНУТ.

■ **ПРИ ФУРУНКУЛАХ** ИЗМЕЛЬЧИТЕ 3 ЛИСТИКА ХОЙИ, ВЫЛОЖИТЕ НА БИНТ, ЗАКРЕПИТЕ НА ПОРАЖЕННОМ МЕСТЕ. ПЕРВЫЕ 2 ДНЯ МЕНЯЙТЕ ПОВЯЗКУ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ЗАТЕМ РЕЖЕ.

На приёме у хирурга — *Авторитеты дают советы*

Что-то щёлкает в груди...

ЧТО-ТО ЩЁЛКАЕТ В ГРУДИ...

Прыгая с вышки в бассейне, я ударилась грудью. Сразу же возникла очень сильная боль в грудной клетке, а потом заболели ребра. Снимки показали, что переломов нет. Но по-прежнему болит очень сильно, да еще что-то щелкает в груди. Что это? Как долго будут боли?

Е. Миронова, Пермский край

При ушибе грудной клетки боли могут длиться долго, причем боль со временем может даже усиливаться из-за развития межреберной невралгии. А то, что внутри что-то щелкает, может указывать на перелом ребер. Иногда рентген не видит это повреждение. Перелом ребер срастается самостоятельно, да и боли при таком переломе могут быть даже слабее, чем при сильном ушибе. Главное, чтобы перелом ребер не привел к повреждению внутренних органов (легких, органов брюшной полости и т. д.). Снять боли помогут анальгетики, иногда — новокаиновые блокады. Необходимо туго бинтовать грудную клетку, в постели надо принимать полусидячее положение. Можно обернуть грудную клетку широким полотенцем. Но пожилым людям давящие повязки накладывать нельзя. Еще полезны сухое тепло, прием нестероидных противовоспалительных препаратов, физиопроцедуры. В среднем боль проходит через 1-2 месяца.

При радикулите заварите 2 ст. ложки листа крапивы 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Делайте компрессы на больное место на 1,5-2 часа 1-2 раза в день.

НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ ШИШКИ...

На левом предплечье спереди у меня появилась припухлость вроде невысокой шишки. Подвижная, не болит, но болезненная при надавливании. Что это такое?

Л. Н. Семченко, Омск

Возможно, у вас липома (жировик) в области предплечья — доброкачественное образование жировой ткани. Встречаются одинокие и множественные липомы. Для точного диагноза обратитесь к хирургу.

ГИПС ДАЁТ НАГРУЗКУ НА ЛОДЫЖКУ?

У меня закрытый перелом внутренней лодыжки без смещения. Наложили полный гипс до колена. Меня беспокоит, что между гипсом и ногой есть пространство примерно в 1 см. Гипс шатается в сторону и вверх-вниз. Так должно быть? И еще: когда нога направлена вниз, то сильно ноет, а когда поднимаю ее вверх, боль сразу уходит. Это гипс дает нагрузку на лодыжку? Ведь сверху его ничего не держит...

Анна Сергеевна, Туапсе

То, что гипс немного шатается, не страшно. Он и не должен охватывать ногу слишком туго. В том, что, когда нога опущена, к ней приливает кровь, виноват не гипс. Это отек — последствия перелома. Отечность будет сохраняться еще некоторое время и после снятия гипса. Как с этим бороться? Вы уже знаете: при каждом удобном случае надо класть ногу как можно выше туловища. Если лежите, подкладывайте под нее подушку. Если сидите, все равно старайтесь не держать ногу опущенной, кладите ее на стул рядом. Когда гипс снимут, начнете делать упражнения, станете потихоньку ходить — отеки пройдут.

МОЖНО ЛИ МНЕ ВОДИТЬ МАШИНУ?

Страдаю венозной недостаточностью уже несколько лет. Можно ли мне водить машину, летать в самолете?

Кирилл, Московская обл.

Длительное пребывание в неподвижном состоянии (за рулем, в кресле автобуса или самолета) нарушает отток крови по венам, что может привести к нарастанию венозной недостаточности. Поэтому во время длительных путешествий необходимо предпринимать определенные меры. Прежде всего забинтовать голени эластичным бинтом или надеть специальные медицинские гольфы, чулки или колготы. За 10-15 дней перед предстоящей поездкой начните принимать препараты, улучшающие венозный отток. Путешествуя на машине, следует каждые 1,5-2 часа останавливаться и 10-15 минут походить быстрым шагом. Во время длительных перелетов или переездов в автобусе желательно встать и несколько минут походить по салону. Полезно сидя периодически энергично сгибать и разгибать ноги в голеностопном суставе.

На вопросы отвечал Д. С. Бабин, хирург, врач высшей категории

Каждый год чищу сосуды укропным семенем

Говорят, возраст человека записан не в паспорте, а на стенках его кровеносных сосудов. Чтобы они были здоровые, я делаю следующее. Мою через ситечко 1 стакан сухого укропного семени (этого года), добавляю 1-2 ст. ложки корня валерианы, заливаю 2 л кипятка в 2-литровом термосе. Плотно закрываю и настаиваю сутки. Затем сливаю, процеживаю и добавляю 2 стакана цветочного меда (лучше второго сбора, чтобы не было сахарной подкормки). Размешиваю и ставлю в холодильник. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Все это время нужно соблюдать диету. Нельзя переедать, нужно меньше пить жидкости, отказаться от спиртного, крепкого чая, кофе (если страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями). При необходимости чистку сосудов укропным семенем можно повторить через 5 лет.

Р. И. Маньковская, Реутов, Московская обл.

Свистеть полезно для здоровья

ЕСЛИ У ВАС ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ И ЖИЗНЬ НЕ В РАДОСТЬ, ВОЗЬМИТЕ ЛЮБОЙ СВИСТОК И ПОСВИСТИТЕ. МОЖНО ДАЖЕ И БЕЗ СВИСТКА. ТОЛЬКО СВИСТЕТЬ НАДО НЕ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД, А ХОТЯ БЫ НЕСКОЛЬКО МИНУТ. КАКАЯ ЖЕ ПОЛЬЗА ОТ ЭТОГО? ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ВО ВРЕМЯ СВИСТА МЕНЯЕТСЯ ДЫХАНИЕ, А СЛЕДОМ — И СОСТАВ КРОВИ.

Алкогольный психоз

Белочка убежала — чёртики прибыли!

ИЗ ЗАПОЯ КАЖДЫЙ ВЫХОДИТ КТО КАК УМЕЕТ. НО РЕАКЦИЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ИЗ ЗАПОЯ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗНАЯ. НАРКОЛОГИ МОГУТ РАССКАЗАТЬ О ЦЕЛОМ «ЗООПАРКЕ» ИНТЕРЕСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАЗЫВАЕМЫХ АЛКОГОЛЬНЫМИ ПСИХОЗАМИ.

КОГДА АЛКОГОЛИК «ЧЕРТЕЙ ГОНЯЕТ»

Ощутимая часть населения страны в новогодние праздники уходит в самый настоящий праздничный запой. Сначала скорая доставляет в больницу страдальцев с острыми отравлениями. Затем идут драчуны, дебоширы и отравившиеся паленым спиртным. Позже подтягиваются жертвы неправильного опохмела, переросшего в кратковременный запой. Но самое интересное начинается на 3-4-е сутки после последнего праздничного дня. Граждане, злоупотреблявшие спиртным как минимум 10 дней, резко вспоминают, что им нужно на работу. И не менее резко выходят из запоя. Но возможности и организмы у всех разные, и реакции на неправильный выход из запоя тоже разные. Самая известная из них — «белочка», или белая горячка. Но она не единственная. Наркологи могут рассказать о целом «зоопарке» интересных заболеваний, называемых алкогольными психозами.

БЕЛЫЙ И ГОРЯЧИЙ

Белая горячка появляется у тех, кто пьет «профессионально», но возникает только на трезвую голову, на 3-4-е сутки после выхода из длительного запоя. Это самое частое психическое расстройство, связанное с алкоголем. Причина белой горячки — кислородное голодание мозга плюс отравление целым коктейлем токсинов. Чаще всего возникает у мужчин, 7-10 лет злоупотребляющих спиртным.

Главные симптомы горячки — галлюцинации, двигательное возбуждение, нарушения сознания и сильное чувство страха. Глюки — яркие и телесные, чаще всего это огромные животные, фантастические чудовища, злодеи с оружием. Главная общая черта — все зрительные образы непрерывно перемещаются, не стоят на месте. Мало того, зрительные галлюцинации не приходят в гордом одиночестве. Больные слышат голоса, чаще всего угрожающие им расправой. Иногда все галлюцинации складываются в очень реалистичную картину: кто-то видит собственные похороны, кто-то — суд над собой.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НОЧЬЮ ВСКАКИВАЕТ С ПОСТЕЛИ, ВКЛЮЧАЕТ СВЕТ И НАЧИНАЕТ ОСМАТРИВАТЬ КОМНАТУ, БОРМОЧА СЕБЕ ЧТО-ТО ПОД НОС, СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ — ЧЕРТИКИ ПРИБЫЛИ!

Поведение человека во время «белочки» очень характерно: он «гоняет чертей». Больной пререкается с голосами, обороняется, сбрасывает с себя насекомых, крыс и прочую живность, пытается спастись бегством, но не понимает, куда бежать. В таком состоянии человек опасен не только для себя, но и для окружающих.

Второй признак «белочки» — тремор. Чаще всего дрожат мышцы лица, особенно веки, кончик языка и пальцы рук. Дрожащий голос делает речь смазанной и неузнаваемой. Меняется и почерк — он становится угловатым, со скачущими буквами. В таком состоянии человек нуждается в госпитализации. На этот счет в законе «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании» есть статья 29 «Основания для госпитализации в психиатрический стационар в недобровольном порядке».

У больных с белой горячкой можно обнаружить:

* симптом Рейхардта: если больному дать чистый лист бумаги и предложить почитать, он различает на листе печатный текст;
* симптом Ашаффенбурга: больной охотно говорит по телефону, если дать ему в руки отключенную трубку;
* симптом Липмана: при надавливании на закрытые глаза больной видит людей и животных.

Один из первых тревожных звонков белой горячки — более длительный запой, чем раньше. «Белочке» обычно предшествуют тяжесть в голове, шум в ушах, нарастающее чувство тревоги, отсутствие аппетита, бессонница. К спиртному не тянет, наоборот, может возникать отвращение. Настроение то угрюмо-депрессивное, то юмористически-приподнятое.

АЛКОГОЛЬНЫЙ БРЕД РЕВНОСТИ

Само заболевание называется алкогольным параноидом, а в зависимости от содержания бредовых идей выделяют бред преследования и алкогольный бред ревности. Это, пожалуй, самый долгоиграющий психоз. Развивается он исподволь, на фоне постепенной алкогольной деградации. Чаще всего появляется у пожилых мужчин.

Сначала приступы ревности, а точнее мысль о супружеской неверности, посещают пациента в состоянии алкогольного опьянения. Протрезвев, он отрицает собственные слова и считает свои подозрения беспочвенными. Дальше — больше. Сомнения начинают терзать отца семейства и в состоянии похмелья. Подливает масла в огонь отчуждение, возникающее между супругами, в том числе в интимной сфере. Истинная причина разлада кроется в пристрастии мужа к спиртному, а он считает, что жена завела себе любовника. Подозрения эти часто нелепые: 60-летнюю супругу могут ревновать к первокласснику из соседней квартиры. Иногда отцы в «страшном» подозревают своих собственных сыновей. Со временем у больного формируется стойкая уверенность в виновности жены, назначается «любовник», чаще всего кто-то более молодой из ближайшего окружения. И смыслом жизни становится поиск доказательств измены. Методы скорее смешны и жалки. Например, алкоголик посыпает пол в коридоре песком или солью. Больной может нанимать частного детектива, жаловаться на полицию, прокуратуру, профсоюз. Зрительные и слуховые галлюцинации только укрепляют ревнивца в его правоте: разговаривая по телефону, жена непременно смеется над ним, на кухне раздается звук поцелуев. Иногда к этому присоединяется бред о материальном ущербе (жена тратит деньги на любовника и разврат) или колдовстве (хочет отравить мешающего ей мужа). Возможны вспышки гнева и жестокого насилия по отношению к жене. Ничего не подозревающему «любовнику» при случае тоже может достаться. Со временем больной становится настолько опасным, что его приходится изолировать в психиатрический стационар. Если после выписки человек возвращается к спиртному, все может начаться снова. Если алкоголь становится смыслом жизни, сбой обязательно произойдет — мозг не прощает длительных издевательств над собой.

ЛИЦО, СТРАДАЮЩЕЕ ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ, МОЖЕТ БЫТЬ ГОСПИТАЛИЗИРОВАНО В ПСИХИАТРИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР БЕЗ ЕГО СОГЛАСИЯ.

С. А. Кириленко, нарколог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

НА ВЕРШИНЕ

Я с тобою всерьез,
Мир огромный, до слез,
Полный воздуха, тайны и света.
Среди звездных миров
Ты прекрасна без слов,
Дорогая, родная планета.
На вершине стою
В заповедном краю,
Совершенна природы картина.
Если жить хорошо
И привольно дышать,
Значит, рядом любимый мужчина.
Я с тобою всерьез,
Мой мужчина, до слез,
И природа отныне святая.
В заповедном краю
На вершине стою.
Добралась... Слава Богу — живая...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

СТОЮ У ВЕЧНОГО ОГНЯ...

Стою у Вечного огня,
А встать бы на колени
И поклониться до земли
Войной израненному поколению.
И помолиться за солдат,
Что полегли на поле боя,
Безусых, молодых ребят,
Закрывших Родину собою.
Они спасли нас от чумы,
Они прошли сквозь муки ада,
И находили их порой
Уже посмертные награды.
Безмерно горе матерей
И вдов заплаканные лица:
Война, проклятая война
Теперь им долго будет сниться.
Им будут сниться вой сирен,
И страшный грохот канонады,
И черный дым, и черный снег...
Все! Хватит! Тяжело! Не надо!
Им с этой болью дальше жить
И бесконечно ждать придется:
А вдруг он ранен?
Вдруг живой?
А вдруг когда-нибудь вернется?
Отбушевал победный май,
И боль как будто притупилась...
Но разве кто-нибудь забыт?
Но разве что-нибудь забылось?
Стою у Вечного огня,
У вечной памяти солдатам.
Клянусь, что в сердце сохраню
Одну на всех святую дату.

Г. А. Алексеенко, Новокузнецк, Кемеровская обл.

Слюна и зубы

Полезно знать

ОТ СОСТАВА СЛЮНЫ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ СОСТОЯНИЕ ЗУБОВ И ТО, КАК ЧАСТО ПРИДЕТСЯ ХОДИТЬ К СТОМАТОЛОГУ.

* Слюна обладает бактерицидными свойствами, она содержит фермент, который разрушает клеточную стенку бактерий, защищает от выделяемых ими кислот. Вода, входящая в состав слюны, начинает беспрепятственно поступать внутрь бактерии, которая раздувается и лопается.

* Кислотность слюны каждого человека индивидуальна. У некоторых людей она более щелочная, поэтому кислота, выделяемая бактериями, нейтрализуется, и кариес не развивается.
* Слюнные железы выделяют вещества, от которых зависит и кислотность слюны. Поэтому она изменяется в зависимости от состава пищи, которую употребляет человек.
* Любые заболевания, которые ведут к нарушению выделения слюны (снижению ее качества и количества), благоприятствуют развитию кариеса и других зубных проблем.

Цифры и факты

■ В СУТКИ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ВЫДЕЛЯЕТСЯ 1,5-2 Л СЛЮНЫ.

■ ВО ВРЕМЯ СНА СЛЮНЫ ВЫДЕЛЯЕТСЯ В 8-10 РАЗ МЕНЬШЕ, ЧЕМ В ПЕРИОД БОДРСТВОВАНИЯ.

■ ПРИ СУХОСТИ ВО РТУ ПЕЙТЕ ВОДУ И НАПИТКИ БЕЗ САХАРА МЕЛКИМИ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ.

Натуральные комплексы ХОНДА — то, что необходимо для поддержания здоровья Ваших суставов и позвоночника.

- «Хонда» содержит самые важные для суставов компоненты известных мировых производителей: коллаген (Франция), хондроитин и глюкозамин (Испания), гиалуроновую кислоту (Швейцария), MSM, витамины (Германия) и экстракты растений («Эвалар» Алтай). Все лучшее, что необходимо для усиленного питания суставов, их подвижности и гибкости.
- Разнообразие форм выпуска для удобства применения: коллагеновый напиток в саше, капсулы, таблетки, крем и крем-гель с роликовым аппликатором.

Миллионы людей уже выбрали натуральные комплексы «Хонда» для подвижности и гибкости суставов. А Вы?

Эвалар здоровья для

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP

РЕКЛАМА 08747

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Ситуация

Бесплодие: подводят трубы

ЭТО ПРОИСХОДИТ У ЖЕНЩИН С ХРОНИЧЕСКИМ ВОСПАЛЕНИЕМ ПРИДАТКОВ, ПОСЛЕ АБОРТОВ И ОПЕРАЦИЙ.

В норме: у женщины две трубы — правая и левая. По ним движется оплодотворенная яйцеклетка, и ничто не должно ей помешать пройти в полость матки, чтобы наступила беременность. Но бывает и по-другому.

1 **Одной трубы нет — она удалена или непроходима.** Чаще всего женщины теряют этот орган, если была запущенная внематочная беременность. А закупорку труб вызывают спайки из-за операций и хронического воспаления придатков. Шансы на материнство снижены. Беременность наступит, лишь когда овуляция произойдет в яичнике рядом со здоровой трубой. Этого благоприятного стечения обстоятельств иногда можно ждать долго. Но велики шансы решить проблему методом искусственного оплодотворения. Врачи оплодотворят ваши яйцеклетки спермой мужа и полученный эмбрион подсадят к вам в матку.

2 **Нет обеих труб — они удалены или непроходимы.** Шансы на материнство низкие. Даже если женщина сможет зачать ребенка, оплодотворенная яйцеклетка сама никогда не достигнет матки. Ведь пути к ней закрыты или отсутствуют. Так что беременность возможна только с помощью ЭКО. Не тяните время — чем раньше вы обратитесь к репродуктивным технологиям, тем больше шансов родить здорового малыша.

3 **Трубы есть, но плохо проходимы.** В этом случае высока вероятность внематочной беременности. Пытаясь продвинуться к матке, оплодотворенная яйцеклетка застревает в трубе — там и начинает развиваться эмбрион. В этом случае требуется операция. Шансы на материнство снижены. Если женщина молода и, кроме проблемы с маточными трубами, других нарушений нет, можно попытаться восстановить их проходимость. Для этого существует несколько методик. Если в течение года после этого беременность не наступает или вам больше 35 лет, стоит решиться на ЭКО. Бывает так, что после рождения первого ребенка путем ЭКО следующая беременность возникает естественно. Матка увеличивается в размерах, и спайки в трубах разделяются сами.

Н. И. Пронина, гинеколог, врач высшей категории

■ МУЖЧИНЫ ДУМАЮТ О СЕКСЕ КАЖДЫЕ 52 СЕКУНДЫ, ЖЕНЩИНЫ — 1 РАЗ В ДЕНЬ.

■ В 3 РАЗА РЕЖЕ МУЖЧИНЫ ОБРАЩАЮТСЯ К ВРАЧАМ ПО СРАВНЕНИЮ С ЖЕНЩИНАМИ.

■ В 3 РАЗА МЕНЬШЕ СЛОВ ЕЖЕДНЕВНО ПРОИЗНОСЯТ МУЖЧИНЫ ПО СРАВНЕНИЮ С ЖЕНЩИНАМИ.

Тест для яичников

Боитесь рака яичников? Не спешите удалять их и не надейтесь, что исчезнет орган — не будет и проблемы.

После удаления яичников организм погружается в состояние искусственной менопаузы. А значит, не избежать и связанных с ней неприятностей — приливов жара, перепадов давления, набора веса, истончения костей и увядания кожи.

При высоком риске «гинекологического рака» разумнее регулярно обследоваться. Обычно для раннего выявления опухолей яичников сдают кровь на онкомаркер СА 125.

Правда, он не всегда позволяет определить, какая выявлена опухоль — доброкачественная или злокачественная. Но теперь в крупных клиниках можно сдать еще один, более точный анализ. Речь идет о новом онкомаркере HE4 — особом веществе, уровень которого повышается именно при раковой опухоли. Анализ на оба теста в сочетании с компьютерной томографией позволит поставить точный диагноз на самой ранней стадии болезни.

Такой случай

«ОЙ! ОН ШЕВЕЛИТСЯ!»

У одного моего знакомого жену с сыном из роддома выписывали. И вот молодой папа осторожно взял конверт с ребенком на руки, сделал несколько шагов, но вдруг вскрикнул: Ой! Он шевелится!» — и быстро отдал младенца жене.

Анна, Кострома

ПРАЗДНИК УДАЛСЯ

То муж, то я пытаемся устроить праздники друг другу. Сегодня он попытался: цветочки, бокальчик вина, разговоры... Дочки пошли спать, а муж стал их укладывать. Вскоре из детской раздался храп. В общем, тащила его в нашу спальню на себе, так как он даже не проснулся. Праздник удался...

Ольга, Вологда

СИНЯКИ ОСТАВАЛИСЬ НА ГУБАХ...

Был у меня молодой человек, так я буквально боялась с ним целоваться, потому что у меня синяки оставались на губах после его поцелуев. Еще мне все время казалось, что он мне язык когда-нибудь вырвет, — как вакуумом присасывался. А сказать я стеснялась, думала, может, это страсть прет.

Ирина, Липецк

ПЛОХО НАМ, МАЛЕНЬКИМ...

Плохо нам, маленьким теткам, живется. Особенно в метро! Я со своими 152 сантиметрами замучилась с головы книжки и газетки убирать. И дома не лучше: если куда-то залезть надо — я мяукаю, и муж тут же прибегает.

Ирина, Московская обл.

Для вас, мадам

* Выбирайте прокладки, туалетную бумагу и салфетки белого цвета. Это особенно важно, если слизистая половых органов чувствительная. Красители часто вызывают раздражение.

* Гинекологи не советуют регулярно пользоваться ежедневными прокладками. Теплая и влажная среда способствует размножению бактерий. А если уж пользуетесь, выбирайте качественные прокладки, которые хорошо крепятся и не сминаются на трусиках. И не забывайте менять ежедневки хотя бы 2 раза в день.

* Если есть возможность, хотя бы несколько минут в день ходите без нижнего белья. От него можно отказаться дома или снимать на время сна.

Стрессы и никотин

Чтобы избежать воспаления простаты, избегайте:

*** длительного полового воздержания.** Во время эякуляции секрет, входящий в состав спермы, выходит наружу, а вместе с ним — бактерии и токсины;

*** переполнения мочевого пузыря.** Сдавливая сосуды малого таза, он ухудшает кровообращение в них;

*** стрессов.** Они не менее вредны, чем никотин;

*** переохлаждения,** которое вызывает спазм капилляров, снижение местного иммунитета и воспаление. Впрочем, нужно опасаться любого хронического воспаления (тонзиллит, кариес). Поэтому одевайтесь по погоде;

*** запоров.** Переполнение прямой кишки приводит к сдавлению сосудов малого таза и также провоцирует обострение хронического простатита;

*** малоподвижности.** Сидячий образ жизни, связанный с застоем венозной крови, приводит к массе проблем со здоровьем, в том числе и к простатиту;

*** откажитесь от курения.** Никотин приводит к длительному спазму мелких сосудов, что тоже вредит кровообращению.

А. П. Супонин, уролог, врач высшей категории

Для вас, мусью

На приёме у гинеколога — *Деликатная тема*

С мастопатией на море

МОЖНО ЛИ ЗАГОРАТЬ?

Разрешается ли ездить в жаркие страны, если есть фиброзно-кистозная мастопатия? Можно ли загорать?

Елена, Омская обл.

При заболеваниях кожи не стоит рисковать и ездить в середине лета в жаркие страны. Это однозначно. С мастопатией же можно ездить в жаркие страны и загорать, но с умом. Тут главное не мастопатия, а риск появления меланомы. Поэтому не стоит находиться на активном солнце, правильнее немного позагорать до 11 утра и после 5 вечера.

Не стоит находиться на активном солнце, правильнее немного позагорать до 11 утра и после 5 вечера. Полуденный зной лучше переждать в помещении.

СИЛЬНО ПРИБАВИЛА В ВЕСЕ...

Мне поставили диагноз фиброзно-кистозная мастопатия обеих желез. Назначили «Мастодинон», «Аевит». За последние 4 месяца сильно прибавила в весе. Это лекарства действуют на увеличение веса?

Галина, Волгоград

Скорее всего, причины прибавки в весе другие. Например, едите вкусно и много, не обращаете внимание на то, что кладете в свою тарелку, в каком количестве и как часто. Пока вдруг не обнаружите, что не влезаете в любимое платье, и начинаете резко худеть. Такие эксперименты с собственным здоровьем оборачиваются новыми проблемами: после диеты вес не только начинает расти еще быстрее, но и часто нарушается обмен веществ. Рецепт идеального веса прост: ешьте все, но понемногу и часто.

МОЖНО БЕРЕМЕНЕТЬ?

Врач-маммолог поставил диагноз фиброзно-кистозная мастопатия. Могу ли я при таком диагнозе беременеть?

Ирина, Красноярский край

Мастопатия есть у 60% женщин. Она очень многолика, может быть смешанной, кистозной, фиброзной и сопровождаться выделениями из сосков. Понять, какая именно форма у вас и какое нужно лечение, можно только лишь после обследования — УЗИ, маммографии. Далее в каждом отдельном случае разрабатывается свой алгоритм лечения. Но чаще всего применяется консервативное лечение. Хирургический подход скорее исключение, чем правило.

Мастопатия не является преградой для беременности. Более того, в некоторых случаях после родов состояние груди значительно улучшается. Но не следует впадать и в другую крайность. Беременность — не метод лечения мастопатии. Поэтому сначала обследование, а только потом ребенок.

Н. Б. Горошевская, гинеколог, врач высшей категории

КРИЗИС — ЭТО КОГДА В 30 ЛЕТ ДЕНЕЖНЫЕ ФАНТАЗИИ ПОСЕЩАЮТ ЧАЩЕ, ЧЕМ СЕКСУАЛЬНЫЕ.

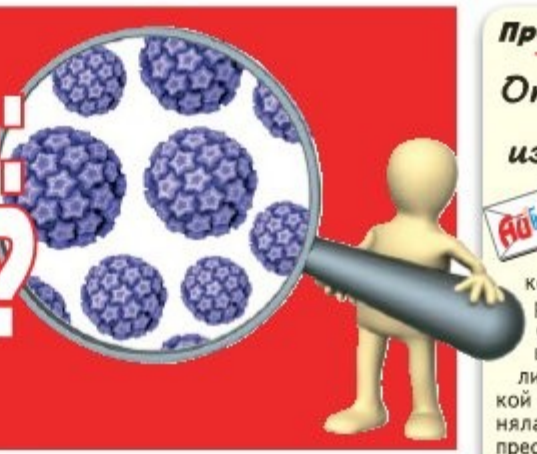
Цветков каштана заготовила столько, чтобы хватило на месяц...

Мастопатией страдают многие женщины. Обнаружили уплотнения и у меня. Перенесла несколько операций, но полного выздоровления не было. Однажды в книге по народной медицине нашла нужный рецепт. Во время цветения каштана конского срезала свечи-цветки. Столбик удалила, а цветки высушила в духовке. Заготовила столько, чтобы хватило на месяц. Вечером 5 ст. ложек сухих цветков залила в эмалированной кастрюле 1 л холодной воды, довела до кипения, дала настояться, а утром начала пить по глотку так, чтобы в течение дня весь выпить. Курс — месяц. Настой из цветков каштана восстанавливает структуру крови и полностью излечивает фиброзно-кистозную мастопатию. Через месяц после лечения пошла к врачу-маммологу. Он подтвердил, что состояние моего здоровья значительно улучшилось.

В. Сергеева, Воронеж

Ищем причину

Рак шейки матки: эрозия или вирусы?



НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЬНИЦ ОТВЕЧАЕТ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ИРИНА НИКОЛАЕВНА ОБЛОГИНА.

— Раньше считалось, что предрак и рак шейки матки «произрастают» из запущенной эрозии. А теперь говорят, что его вызывают вирусы. И где же правда?

— Под эрозией шейки матки гинекологи понимают все видимые невооруженным глазом изменения тканей при осмотре шейки матки. На сегодняшний день доказано, что причиной развития рака в этом месте является особая инфекция — вирусы папилломы человека. Их больше ста. Но опасны лишь некоторые. Одни провоцируют образование бородавок на интимных органах, другие — болезненные изменения в клетках шейки матки.

Заражение вирусом папилломы происходит при интимном контакте. Попавший в организм вредитель может месяцы и годы сидеть в организме молча, не проявляя себя никакими симптомами. Но в это время он все глубже проникает в клетки внутренних половых органов и приводит к их болезненным изменениям. Сначала это состояние называют легкой дисплазией, проще говоря, — небольшой эрозией. Чаще всего она проходит сама или успешно лечится без операции.

Дисплазия III степени уже считается предраковым состоянием. Соответственно, и подход к ней более серьезный. Часто требуется хирургическое вмешательство. Но перед этим назначают такое важное обследование, как кольпоскопия. Врач в микроскоп рассматривает шейку матки во всех деталях, выбирая место для взятия анализа — биопсии.

— Как уменьшить риск заражения вирусом?

— Вирус папилломы человека (ВПЧ) передается через интимные контакты, поэтому главное — не вести беспорядочную половую жизнь и при близости использовать презервативы. Отличный способ защититься от неприятностей — привиться против вируса папилломы. Лучше всего прививку делать в детстве или юности — до начала интимной жизни. Впрочем, ученые утверждают, что вакцинироваться от папиллома-вируса полезно и в более позднем возрасте.

Для диагностики инфекции сейчас используются две методики: ПЦР и Дайджин-тест. ПЦР способен обнаружить 43 типа вируса папилломы. Однако при бессимптомной, «спящей» инфекции это не всегда удается. Более новый и совершенный анализ — Дайджин-тест. Пока его проводят только в крупных клиниках и лабораториях.

ВИРУСОВ ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШЕ СТА. НО ОПАСНЫ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ. ОДНИ ПРОВОЦИРУЮТ ОБРАЗОВАНИЕ БОРОДАВОК НА ИНТИМНЫХ ОРГАНАХ, ДРУГИЕ — БОЛЕЗНЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В КЛЕТКАХ ШЕЙКИ МАТКИ.

Для укрепления иммунитета назначаются иммуномодуляторы. Онкологи признают эффективность негормональных противовоспалительных препаратов — «Индинола» и «Промисана». Их плюс в том, что они доступны, могут назначаться длительными курсами. В том числе и у онкологических пациенток после хирургического лечения.

— Какую прививку от вируса папилломы лучше выбрать?

— В России прививка от рака шейки матки производится двумя препаратами — «Гардасилом» и «Цервариксом», оба импортного производства. Вакцина «Гардасил» от четырех типов вируса папилломы человека — под номерами 6, 11, 16 и 18. Первые два из них вызывают развитие генитальных папиллом, а вторые два — рак шейки матки. А препарат «Церварикс» защищает только против двух типов вируса — 16 и 18, но самых опасных.

ЕСТЬ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ — ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ МОЖЕТ ПОКИДАТЬ ОРГАНИЗМ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ВООБЩЕ БЕЗО ВСЯКОГО ЛЕЧЕНИЯ. СИЛЬНАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА КАКИМ-ТО ОБРАЗОМ ИЗГОНЯЕТ ЕГО ИЗ ОРГАНИЗМА.

Вакцинация проводится в три этапа. То есть делаются три прививки. Если речь идет о «Гардасиле», то вторая доза вводится через 2 месяца, а третья — через полгода после первой. Интервал между первой и второй прививкой «Цервариксом» — 1 месяц. А третью дозу тоже вводят через полгода после первой. Препараты «Гардасил» и «Церварикс» нельзя чередовать и заменять. Весь курс из трех доз должен быть сделан одной и той же вакциной.

— Например, при обследовании на скрытые инфекции у женщины обнаружили вирус папилломы человека двух типов. Можно ли избавиться от него?

— Пока нет. Правда, есть хорошая новость — вирус папилломы может покидать организм самостоятельно, вообще безо всякого лечения. Сильная иммунная система каким-то образом изгоняет его из организма. Как именно это происходит, пока непонятно. Теперь по поводу рисков. Одного лишь положительного анализа на ВПЧ мало. Важнее, в каком состоянии находится шейка матки, как именно на нее влияет вирус. А для этого нужно выполнить цитологическое исследование мазка с шейки матки и цервикального канала — так называемый Пап-тест. Его можно сделать и в обычной женской консультации.

Мазок на цитологию берется во время осмотра на гинекологическом кресле. Специальной щеточкой врач соскабливает клетки шейки матки. Это не больно, разве что немного дискомфортно. Затем полученный материал изучают под микроскопом. Дальнейшая тактика зависит от результатов мазка. Если нет измененных клеток, рекомендуется повторный тест через 6-12 месяцев. Хуже, если обнаружены нетипичные клетки, они обозначаются термином «дисплазия». Это означает, что вирус уже внедрился в шейку матки и нарушает ее структуру. Даже при легкой степени дисплазии и положительном анализе на ВПЧ рекомендуется углубленное исследование шейки матки — кольпоскопия.

— А что делать, если зараженная вирусом папилломы женщина беременна?

— На фоне сниженного иммунитета эта скрытая инфекция просыпается и выявляется чаще, чем у остальных женщин. Соответственно, риск вирусного поражения шейки матки у будущих мам возрастает. Это плохо для самой беременной женщины. Процесс, который обычно тлеет годами, может активизироваться за месяцы. Может пострадать и будущий ребенок. Он может заразиться вирусом папилломы человека во время родов. Чаще всего в этом случае у малыша возникает заболевание под названием папилломатоз гортани. Поэтому будущим мамам необходимо проверяться на ВПЧ. Если его обнаружат, доктор назначит лечение — свечи, нормализующие кислотность и микрофлору половых путей. А после родов женщину должны взять на учет и регулярно обследовать. В этом случае до рака дело точно не дойдет.

Проверено на себе

От мастита — компресс из простокваши

После родов одолел мастит, температура была под сорок. Вылечиться помогли компрессы. Смешивала в равных частях мед, простоквашу и мякоть тыквы, выкладывала на капустный лист и фиксировала повязкой на молочной железе. Меняла каждые 2-3 часа. Компресс прекрасно снимал жар и боль. Также по мере возможности сцеживала молоко, не допуская его застоя, делала массаж с камфорным маслом. Ребенка кормила только здоровой грудью.

С. Н. Мамаева, Пенза

Когда пар перестал обжигать, села на ведро и укуталась

Когда была на третьем месяце беременности, подхватила цистит. Антибиотики принимать было нельзя. Подруга отвела меня к своей бабушке, и та вылечила. Вскипятила 1 л молока, вылила в чистое ведро, добавила 1 ст. ложку пищевой соды. Когда пар перестал быть обжигающим, я села на это ведро и укуталась одеялом. Поначалу было больно, непроизвольно выделялась моча. После этой процедуры сразу легла в кровать, а назавтра о цистите уже ничего не напоминало.

Н. Вишнякова, Воронежская обл.

ПРИ КЛИМАКСЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЗВЕРОБОЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 ЧАШКЕ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ ЕДЫ.

На каждый день

● **При отеках груди перед менструацией** 2 ст. ложки измельченных листьев брусники залейте 2 стаканами воды, кипятите на слабом огне 15 минут. Процедите и выпейте в течение дня в 3 приема за 20 минут до еды. Принимайте отвар брусничного листа за 3-4 дня до наступления месячных, после чего прием прекратите.

● **От эрозии шейки матки** залейте 5 ст. ложек корня пиона уклоняющегося (марьина корня) 0,5 л водки, настаивайте 3-4 недели. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней. Затем сделайте перерыв на 14 дней и повторите лечение. Для спринцеваний 2-3 ст. ложки настойки разведите в 0,5 л кипяченой воды.

● **Уменьшить потоотделение при климаксе** поможет шалфей. Залейте 1,5 ст. ложки травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 25 минут. Процедите и пейте в течение дня небольшими порциями.

Безупречные пяточки

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «ПЯТОЧКИ» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, дживанти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «ПЯТОЧКИ» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков.

Используя **крем «ПЯТОЧКИ»**, вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести:

- магазин **"Копейкин Дом"**, ул. Ленина, 468а, т. 8-968-2668618,
- магазин **"Копейкин Дом"**, ул. Тухачевского, 16/16, т. 55-21-00,
- магазин **"Зодиак"**, ул. Маяковского, 15, т. 26-26-77,
- аптека **"Мечта-А"**, ул. Ленина, 406, т. 71-51-73,
- аптека **"Доктор Чехов"**, ул. Ленина, 424, т. 56-51-35

Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54**

звонок по России бесплатный,
часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной

www.paruspharma.ru

Гербекстра ПЯТОЧКИ
Растительный крем для ухода за кожей стоп

Крем «Пяточки» выпускается в упаковках по 30 и 60 г.

Реклама

Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС RU Д-RU.ПФ05.В.00440 от 04.09.2013 г. ООО "Парус фарма", 117485, г. Москва, ул. Бутлерова 2/1, ОГРН 1097746398232. Косметическое средство.

Куда камушек упал — там туалет

Как там, у них?

ДЛЯ АМЕРИКАНКИ ЧЕТЫРЕХЛЕТКА В ПОДГУЗНИКЕ — ЭТО НОРМА! А В МОНГОЛИИ И ТИБЕТЕ — ШТАНЫ С ДЫРКАМИ.

Африканки и арабки

Мамы Зимбабве и Кении приучают двухмесячных крох проситься в туалет. Над нерадивой матерью, у которой спина испачкана какашками, смеются. Традиционно ребенка с рождения и до следующей беременности африканки носят в слингах за спиной, на груди или на бедре. Уже через пару недель женщина усваивает, что, скажем, если малыш кряхтит, значит, хочет по-большому, а попискивает — по-маленькому. И успевает взять карапуза на руки и подержать его над землей, пока он справляет свою нужду. К 2-4 месяцам у малыша возникает условный рефлекс и его организм послушно выдает то, что от него требуют, стоит самой маме покряхтеть или попищать.

Суровый климат, бедность большинства населения и большое количество детей в семьях диктуют свои способы приучения малыша к опрятности.

В 7-8 месяцев кроха способен ходить и самостоятельно справлять потребности в специально отведенных местах.

Так же приучают ходить в туалет арабки и бедуины. Мамы тоже следят за своими детками, чтобы те не испачкались и вовремя покакали и пописали. А в день отнятия от груди бедуинка идет с сыном или дочкой в укромное место под акацией, кидает камешек туда, где нужно сделать дело, и издает характерный звук. И так до тех пор, пока ребенок не поймет, что от него требуется.

Эскимоски

Они вообще детей ни к чему не приучают. Все происходит само собой, просто подражают взрослым. При этом дети к 4 годам умеют практически все, что нужно для жизни: и оленя заарканят, и огонь разведут, и воды принесут, и еду приготовят. И с туалетом то же самое. Пока малыш не ходит, он лежит в берестяной люльке-корзинке. Она выстлана оленьим мехом, отталкивающим грязь и влагу, а сверху присыпана мхом-ягелем: он так же хорошо впитывает влагу, как и одноразовый подгузник. При переездах ребенка помещают в специальный капюшон на спине матери, откуда она его при необходимости перекидывает к груди, не вынимая из-под своей верхней одежды. Само собой капюшон также выстлан мехом и мхом, поэтому малыш всегда чист и сух. А когда карапуз начинает ходить, его одевают в меховой комбинезон и он сам сразу начинает оправляться, как взрослый.

Японки, европейки и американки

В странах с крепкими традициями использования одноразовых подгузников приучение к туалету происходит примерно одинаково. Различаются лишь сроки. Японцы считают, что идеальное время для знакомства с горшком — 2 года 3 месяца. Европейцы отодвигают время на один месяц дальше. Американские же психиатры и физиологи считают, что пора высаживать малыша на горшок после 12-18 месяцев, а к 3-4 годам ребенок должен пользоваться унитазом. Но даже если родители не будут делать ровным счетом ничего, ребенок рано или поздно научится пользоваться туалетом.

В Японии еще проще. Там в домах стоят суперунитазы. Специальный монитор, установленный на держатель туалетной бумаги, подсказывает, что и как нужно делать на каждом этапе больших и малых свершений. А еще покажет карапузу мультик о приключениях тигренка, которому вдруг захотелось сходить в туалет. В конце мультика, когда у полосатого героя все получилось, раздается салют, сыплется конфетти, а мама и папа радуются.

Тибет и Монголия

Суровый климат, бедность большинства населения и большое количество детей в семьях диктуют свои способы приучения малыша к опрятности.

Ребятишкам, выросшим из пеленок, надевают штанишки с прорезью на пятой точке. Это помогает крохе успеть присесть, даже если он заигрался, и избавляет мать, перегруженную домашней работой, от дополнительной стирки. Даже зимой в самые лютые морозы малыши носят штанишки с дырой на попе. Так что к весне попы приобретают синеватый оттенок и почти теряют чувствительность. Возможно, поэтому там не шлепают детей: все равно не больно... А взрослые утверждают, что подобная вентиляция штанов — отличная закалка. И ведь действительно, их дети практически никогда не простужаются.

Цифры и факты

* У человеческого эмбриона на ранних стадиях образуется 250000 нейронов в минуту.
* Самое бурное развитие мозга происходит в возрасте от 2 до 11 лет.
* Мозг не чувствует боли — в мозгу нет болевых рецепторов.
* Каждую минуту через мозг проходит 750-1000 мл крови, что составляет 15-20% всей крови в теле человека.
* В среднем мозг производит 70000 мыслей в день.
* После 30 лет масса мозга уменьшается на четверть процента каждый год.

ДЕТЕЙ ИНТЕРЕСУЕТ ВОПРОС: ОТКУДА ВСЕ БЕРЕТСЯ? ВЗРОСЛЫХ — КУДА ВСЕ ДЕВАЕТСЯ?

Кошмарики

В Кемерове отец 13-летней школьницы порол дочь ремнем за каждую двойку. Однако девочка училась все хуже и даже стала прятать дневник и тетради от родителей, опасаясь получить взбучку за плохие оценки. Тревогу забила бабушка. Увидев однажды на теле внучки следы ремня, она написала заявление в полицию. Против отца девочки возбудили уголовное дело. С первого класса отец и мать не занимались дочерью, не помогали ей делать уроки. Вместо этого наказывали ее за каждую двойку. Мать ни разу не вступилась за дочку. А отец и сейчас убежден, что в порках нет ничего плохого, его самого так воспитывали. Теперь отцу грозят крупный штраф, исправительные работы или 3-летний тюремный срок.

«КОНФЕТКИ» ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Чтобы дети зимой не болели, летом приготовьте целебные «конфетки». Накопайте и насушите корни крапивы. Когда понадобится, поварите их в сахарном сиропе, сироп слейте, корешки посыпьте сахаром и давайте вкусное угощение деткам.

БОЛИТ ЖИВОТ ОТ СТРАХА

Малышей могут беспокоить неприятные ощущения в животике, которые никак не связаны с болезнями кишечника. Их называют невротическими. Ребенок жалуется на боль, когда он чего-то боится или не хочет делать. В этом случае надо проконсультироваться у психолога, невролога и кардиолога, если боли в животе связаны с вегетососудистой дистонией (ребенок к тому же часто потеет, быстро устает, его сердце время от времени бьется чаще положенного).

На приёме у психолога — *Авторитеты дают советы*

Что такое хорошо...

Самые распространенные ошибки, которые допускают родители в воспитании детей. Их нужно избегать, чтобы ребенок почувствовал, что его понимают и любят.

МАЛЫШ СЛОВНО ВАС НЕ СЛЫШИТ...

Когда ребенок слышит длинные речи мамы и папы о том, как надо себя вести, он быстро отключается, а его внимание рассеивается. Человеческий мозг запоминает сказанное только первые 30 секунд. Поэтому постарайтесь уложиться в 2-3 предложения. Произносить их надо без волнения и негативных эмоций. И главное, чтобы в предложениях звучала готовность к сотрудничеству, например, «Давай...», «Помоги мне...», «Попробуй сделать так, чтобы...».

УТРО ПРОХОДИТ В СПЕШКЕ И СУЕТЕ

Мамы рьяно собирают отпрысков и мужа: в школу, в сад и на работу. А еще нужно успеть собраться самой. Утро начинается с призывов: «Вставайте, опоздаете! Завтрак стынет! Почему еще никто не оделся?» И так каждые 10 минут. Со временем дети привыкают к этому и становятся глухи к вашим словам. А вы попробуйте сказать ребенку: «Мы уходим через 45 минут. Если ты не успеешь собраться вовремя — тебе придется объяснять причину опоздания своему учителю».

НЕ ХОЧЕТ УБИРАТЬ ИГРУШКИ

«Ну что же это такое! Я ведь просила убрать все игрушки. Я же весь день на работе! Какой же ты неблагодарный!» Не надейтесь такими словами вызвать у детей чувство вины. Это плохой прием. До определенного возраста дети не способны к сопереживанию. Кстати, и не каждому зрелому человеку это удается. Умение сочувствовать приходит по мере взросления. Лучшее решение в этом случае — не обвиняя, спокойно сказать, что в доме должен быть порядок, чтобы всем удобно было в нем жить. А разбросанные игрушки отправьте в свою комнату. Отдайте их завтра, после хорошей уборки. Дайте ребенку возможность исправиться и не вешайте на него ярлыков.

РЕБЕНОК ХОЧЕТ ЧТО-ТО РАССКАЗАТЬ...

Порой ребенок хочет рассказать вам что-то важное, а вы за мытьем посуды или глаженьем белья его не слышите и отправляете поиграть... И расстроенный малыш уходит. Да, выслушать, особенно если много домашних хлопот, действительно сложная задача. Но ежедневно находите 10-15 минут, чтобы внимательно выслушать все, что ребенок говорит. Сядьте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне. На протяжении всего рассказа поддерживайте разговор словами, мимикой и жестами, дайте понять, что вы сопереживаете. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и любят.

К. С. Саакян, детский психолог

РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ В СВОЕЙ КРОВАТКЕ? ДЕТИ ОБЫЧНО БЫВАЮТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГОТОВЫ ЗАСЫПАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К 2-2,5 ГОДАМ. ЧТЕНИЕ СКАЗОК НА НОЧЬ МОЖЕТ СТАТЬ ПРЕКРАСНЫМ РИТУАЛОМ, РАЗДЕЛЯЮЩИМ СОН И БОДРСТВОВАНИЕ.

■ **ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ** НЕ КУТАЙТЕ РЕБЕНКА. ДЕТИ ОТДАЮТ ТЕПЛО ЧЕРЕЗ КОЖУ, И ВОЗДУШНАЯ ВАННА ПОМОЖЕТ ОХЛАДИТЬСЯ.

■ **РЕБЕНОК ЗАСТУДИЛ УШКО?** СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СОКА АЛОЭ, ЛИМОНА И АПТЕЧНОЙ НАСТОЙКИ ПРОПОЛИСА. СМОЧИТЕ В РАСТВОРЕ ВАТКУ И НА 10 МИНУТ ВСТАВЬТЕ В УШКО.

Лечим царапину

Сам себе доктор

* Чтобы она не нагноилась, смойте грязь, попавшую в ссадину и на кожу вокруг нее, струей из-под крана прохладной водой.
* Обильно смочите царапину 3%-ным раствором перекиси водорода — появившаяся пена удалит мелкие частички, застрявшие в ранке. Повторите процедуру несколько раз. Не волнуйтесь — перекись не вызывает боли и жжения.
* Зеленкой, йодом, насыщенным розовым раствором марганцовки, спиртом, водкой или одеколоном продезинфицируйте кожицу вокруг царапины. Саму ее ни в коем случае не затрагивайте — это очень больно.
* Раствор фурацилина понадобится, если царапина покраснела, припухла и вот-вот начнет нагнаиваться. Растворите таблетку фурацилина в 1/2 стакана теплой кипяченой воды, затем охладите и промойте больное место.
* Слабым розовым раствором марганцовки тоже можно промыть воспалившуюся ссадину, а насыщенный обожжет ее.
* Содовым раствором (1 чайн. ложка на 1 стакан воды) снимают воспаление и зуд, особенно когда малыш расчесал укус.
* Концентрированным солевым раствором (1 ст. ложка соли на 1 стакан воды) обрабатывайте нагноившиеся ссадины — он снимет отек и воспаление, удалит из ранки гной.
* Облепиховым маслом и «Витаоном» смазывайте заживающие царапины — тогда они исчезнут быстрее и не оставят следа.

В. П. Белова, педиатр, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спите, пока малыш не родился...

СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ БЕРЕМЕННОСТИ ЖЕНЩИНА ДОЛГО НЕ МОЖЕТ УСНУТЬ, ПОКА НЕ НАЙДЕТ УДОБНУЮ ПОЗУ. А ВЕДЬ ЕЙ ОЧЕНЬ ВАЖНО ВЫСЫПАТЬСЯ.

Постарайтесь создать комфортные условия: хорошо проветренная комната, отсутствие шума и работающих электроприборов, качественный ортопедический матрас. И, конечно, стоит выполнить комплекс упражнений.

1. Разгружаем позвоночник. Это упражнение отлично снимает напряжение, возникшее в спине после трудного дня. Станьте на четвереньки. На вдохе потянитесь грудной клеткой вниз, прогибаясь в пояснице, на выдохе — округлите спину. Выполняйте 8-10 раз или по ощущениям.

2. Снимаем напряжение. Это упражнение разгружает позвоночник. Из положения стоя на четвереньках поднимите таз и выпрямите ноги. Постарайтесь поставить пятки на пол. Находитесь в позе по самочувствию.

3. Раскрепощаем шею. Упражнение выполняйте безо всякого напряжения, ведь его задача — расслабить. Возвратитесь в положение стоя на четвереньках. Поставьте макушку на пол, руки положите на затылок. Поднимите таз вверх, максимально округляя спину. Находитесь в позе по ощущениям.

4. Массаж спины. Это упражнение нельзя делать на мягкой или на слишком жесткой поверхности. Лучше всего — ровный пол и коврик на нем. Переверните на спину, согните ноги в коленях. Из этого положения сделайте несколько перекатов вправо-влево и по кругу.

5. Релаксация. Лежите на спине. Если лежать в таком положении не комфортно, перекатитесь на бок. Поясница должна быть обязательно прижата к полу. Соедините стопы, расслабьте область паха, лицо. Находитесь в такой позе приятное для себя время.

6. Дыхание. И в завершение комплекса — дыхание диафрагмой. Сидите с ровной спиной, руки положите на живот и дышите этой зоной. Начинайте с возможного времени и доведите его до 3-5 минут.

Ситуация

В моче нашли белок...

В период вынашивания ребенка некоторое количество (до 300 мг в сутки) белка в моче считается нормой.

Более высокое содержание белка в самом начале беременности, не нарастающее потом, — так обычно проявляется скрытая патология почек, которая была и до беременности. В этом случае причин для особого беспокойства нет, хотя у нефролога наблюдаться надо на протяжении всех 9 месяцев. Тогда можно избежать любых осложнений. Если же белок в моче появляется на 32-й неделе, это может указывать на нефропатию. В таком случае надо сразу же обратиться к врачу. Если кроме белка в моче появились отеки, немедленно сократите количество соли в питании, а соленья, копчености и маринады надо совсем исключить из рациона. Ограничивать воду нет необходимости.

При наступлении беременности создается новый орган — плацента, которая должна обильно снабжаться кровью. Естественно, объем циркулирующей крови в организме женщины увеличивается, и намного: на 50-70%. Чтобы поддерживать его, следует пить не меньше, чем до беременности.

Если у будущей мамы выявлен белок в моче и отеки, рекомендуется охранительный режим. Нет, много ходить не запрещается, однако темп должен быть медленным. Никакой спешки! Во всем — только спокойствие. В течение дня надо непременно отдохнуть, полежать 1,5-2 часа.

С. Д. Грекова, гинеколог, врач высшей категории

На каждый день

Когда во время беременности самочувствие резко ухудшается и вы вдруг чувствуете тошноту, головокружение, слабость, держите всегда в сумочке что-нибудь пахучее, например бальзам «Звездочка», капсулу с маслом лимона, мяты или нашатырь — эти запахи взбодрят и помогут прийти в себя.

Не хватает железа...

На приёме у гинеколога

Мы с мужем решились на второго ребенка. Во время первой беременности у меня была анемия I степени. Надо ли принимать железо до беременности? Или достаточно есть больше мяса?

Радмила, Дагестан

Анемия у беременных — дело серьезное. Она может привести к преждевременной отслойке плаценты, кровотечениям при родах и после них. Сегодня анемию определяют не только по уровню гемоглобина, но и сывороточного ферритина, что более точно (норма — 32-35 мкг/л). Максимальное количество железа, которое может усвоиться из пищи, — 2,5 мг в сутки. Мясо содержит больше железа, чем печень. Но нужно учитывать, что жиры снижают желудочную секрецию и ухудшают всасывание железа в кишечнике. Поэтому употребление жиров надо ограничить, а вот количество белков, наоборот, увеличить. В ежедневном рационе должно присутствовать 30% белков, 30% жиров и 40% углеводов. Такая диета назначается при анемии дополнительно к лекарствам.

В группе риска по развитию анемии женщины, ранее болевшие анемией, много рожавшие, у кого есть двойня или тройня, с поздним токсикозом, месячными более 5 дней, с хроническими заболеваниями внутренних органов, непролеченными очагами инфекций. Таким женщинам с 12-й недели беременности рекомендуется профилактический прием препаратов железа в таблетках в небольших дозах. Потери железа при каждой беременности при родах и кормлении составляют 700-900 мг. Организм в состоянии восстановить запасы железа в течение 4-5 лет. Если женщина повторно рожает раньше этого срока, то у нее неизбежно развивается анемия.

С. А. Тарасова, гинеколог, врач высшей категории

Полезно знать

УНИКАЛЬНАЯ ТЕСТ-СИСТЕМА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

В России появилась уникальная тест-система для беременных. С ее помощью можно узнать о риске преждевременных родов не выходя из дома. Тест чувствителен к особому веществу, которое содержится в околоплодных водах. При его обнаружении беременной грозит разрыв плодных оболочек. А вслед за ним и роды раньше срока.

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

Пол ребенка определяется хромосомным набором сперматозоида. Сперматозоид с мужским набором движется быстрее, но живет меньше, чем сперматозоид с женским набором. Поэтому совпадение полового акта с овуляцией (примерно за 14 дней до начала месячных) увеличивает вероятность рождения мальчика, а рождение девочки вероятней, если половой акт произойдет на 2-3 дня раньше.

ПОСЛУШАЙ, КАК БЬЁТСЯ СЕРДЦЕ МАЛЫША!

Несколько лет назад во Франции каждой женщине, которая приходила в клинику на аборт, делали УЗИ, причем экран, куда проецировалось изображение, располагался прямо над кушеткой, где лежала горе-мать. Включали звук, чтобы было слышно сердцебиение младенца. Количество абортов резко сократилось.

ХОТИТЕ ДЕТЕЙ? ЕШЬТЕ РЫБУ

У мужчин, которые часто употребляют переработанное мясо в виде ветчины, сосисок, колбасы, хорошей спермы меньше, чем у тех, кто предпочитает рыбу, особенно с белым мясом типа трески и палтуса. На 30% более здоровая сперма у тех, кто ест рыбу минимум через день. Ученые советуют всем есть меньше бекона и колбасы и больше рыбы.

При токсикозе

1,5 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ЯГОД РЯБИНЫ, ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ, ТРАВЫ МЯТЫ И ЛИСТЬЕВ (НЕ ЦВЕТКОВ!) ЛИПЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ И СНИМИТЕ С ОГНЯ. ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

ВОЗРАСТ НОЖКИ НЕ ИСПОРТИТ!

Как много женщин во второй половине жизни жалуются на проблемы с ногами! Самое время о детях и внуках заботиться, по дому приятно хлопотать да семейные ужины устраивать – а ноги уже не те. Долго у плиты не выстоять, с малышами не побегать и с хлопотами по дому иной раз так можно намаяться, что хоть падай! Ноги отекают, пульсируют, ломят…

Конечно, ногам нужна поддержка. Например, натуральная серия АСКЛЕЗАН.

Еще с советских времен доброе имя АСКЛЕЗАН знакомо тысячам женщин, которые доверили ему здоровье своих ног. На сегодняшний день средства серии АСКЛЕЗАН – это по-прежнему качественная рецептура, традиционно природный состав и теперь современная формула.

В этой серии специалисты свели воедино известные природные вещества-венотоники. АСКЛЕЗАН – это капсулы, крем и гель, чьи компоненты помогают нормализовать кровоток в ногах, устранить застойные явления, усилить венозный тонус и укрепить капилляры.

АСКЛЕЗАН ПРОВЕРЕН ГОДАМИ И ТЫСЯЧАМИ ЖЕНЩИН В БОРЬБЕ С ВАРИКОЗОМ

Капсулы АСКЛЕЗАН **работают с варикозом и его предпосылками изнутри.** ***Экстракт лещины*** обладает сосудосуживающими свойствами, поэтому активно работает с расширенными венами. ***Дигидрокверцетин*** снижает повышенную вязкость крови, а рутин делает сосуды более эластичными.

Крем АСКЛЕЗАН борется с чувством тяжести в ногах и улучшает кровообращение. ***Экстракт конского каштана*** ускоряет кровоток в венах, препятствуя образованию тромбов. ***Арника*** помогает снять чувство распирания, отечность и усталость. ***Экстракт иглицы шиповатой*** препятствует застою лимфы и устраняет лишний подкожный жир.

Гель АСКЛЕЗАН помогает справиться с синюшностью ног. ***Экстракт лесного орешника*** улучшает лимфатический дренаж, ***экстракт лавра*** растворяет отложения солей, а эфирное ***масло чайного дерева*** приятно освежает и тонизирует кожу.

АСКЛЕЗАН. Ножки без возраста!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный), часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Заврался, ушёл, предал... Ну и живи себе! Так нет, ещё требует отказаться от алиментов!

Хочу поделиться семейной болью, с которой мы столкнулись. Дочь сейчас в разводе, воспитывает пятилетнего сына. Зять пришел к нам в семью ни с чем, даже с долгом. На все это закрыли глаза, стали помогать деньгами, продуктами, вещами. Детей не могли родить 12 лет, у зятя был сахарный диабет и мужские проблемы. Благодаря искусственному оплодотворению появился внук. Зять ни разу не пришел в роддом, когда выписывали дочку, опоздал на 2 часа. Приехали домой, выпил чай, собрался и уехал на дачу. Отказался возиться с ребенком, а дочери надо было закончить второе высшее образование. Я бросила работу и занималась внуком. Зять изредка появлялся, звонил, интересовался, купить ли что-нибудь для ребенка.

Неожиданно моего мужа парализовало, и дочь помогала ухаживать за ним. Собирали зятю полные пакеты продуктов, а он даже 100 рублей ребенку не оставлял. В 2 года внука пришлось отдать в ясли, чтобы дочь смогла выйти на работу. В это время зятя уволили с работы, и они жили на его шабашки и на зарплату дочки. Он прописался на даче и заявил, что подает на развод. Разводили их 1,5 года, после чего он сразу женился на женщине с двумя детьми. Оказывается, уже 3 года у него была другая семья, а дочь узнала об этом только на суде! Имущество он распродал до развода, и суд отказался делить что-либо. Сейчас он частный предприниматель, открыл автосервис. Сделал справку, что зарплата у него 12 тысяч, поэтому платит мизерные алименты — 2700 рублей. Этих денег не хватает даже на оплату детского сада. Зять начал настаивать, чтобы отдавали ему ребенка в новую семью на две ночи, мол, плачу алименты, значит, должен общаться с сыном. Живет он за 100 км от города, а ребенок не выносит дальнюю дорогу: его тошнит, рвет. Дочь сказала: «Хочешь общаться с сыном, приходи к нам на 2-3 часа, а возить без меня не позволю». Зять подал в суд, нанял хорошего адвоката. На суде все так преподнес, что даже из отдела опеки приходили и смотрели, как дочка живет с ребенком. Ни на день рождения, ни на Новый год и Рождество не принес никакого подарка, даже имя сына забывает, называет его ребятенком. Теперь он заставляет дочь отказаться от алиментов, на что она согласилась, лишь бы он оставил ее в покое. Так нет, опять суд и нервотрепка... Совсем заврался: в иске написал, что забросал семью продуктами и вещами, хотя после развода был у них всего 3 раза. Вот думаю: почему на свете живут такие люди? Ушел, предал... Ну и живи себе! Но идиотизм, видимо, родился раньше.

Дорогие женщины! Не дай Бог, если у вас будет такой муж, а у ребенка такой отец! Когда выходите замуж, присмотритесь, что это за человек. Вот мы проглядели и теперь расплачиваемся.

Нина, Иркутская обл.

Пригодится

● Не всегда свекровь или теща становятся второй мамой. Наладить отношения часто мешают взаимная ревность, борьба за лидерство. Но какими бы ни были причины конфликтов, супругам не нужно забывать, что злющая свекровь или вредная теща — это прежде всего человек, который воспитал их любимую половинку.

● К сожалению, лишь в начале любовных отношений мужчина и женщина постоянно демонстрируют привязанность друг к другу: держатся за руки, шепчут приятные слова, стараются как можно чаще касаться любимого... Затем ласки «без повода» исчезают, зачастую уступая место обсуждению разногласий и бытовых проблем.

● Жена спит в бигуди, муж курит в постели и читает за едой. И еще он выковыривает изюм из булочек. Если вас раздражает больше 2-3 привычек супруга, это серьезный признак семейного кризиса.

Такой случай

СКАЖИ, ЧТО Я КОРОВА ТОЛСТАЯ!

Желание похудеть у меня есть, а вот дать мне пинка прошу мужа. Говорю: «Скажи, что я корова толстая, и сразу худеть начну!» А он боится, что обижусь, как в прошлом году. Но тогда я с весны просить начала, чтобы коровой назвал. Назвал! Дебил! При всех на пляже... Долго простить не могла.

Марина Н., Краснодарский край

СОШЛИСЬ НА ОГУРЦАХ

Ну да, люди за семьдесят не занимаются сексом. Но что им мешает сходиться друг с другом на почве иных интересов? Например, на огурцах или на грибах. А какие соленья умеют закатывать пожилые люди! Разве могли бы наши бабушки радовать нас вкусными домашними заготовками, если бы бесцельно тратили жизнь на плотские утехи? У них попросту не оставалось бы на это времени.

Иван, Ярославль

Отец собрал мои пожитки, аккордеон, взял за руку и отвёл в детский дом — интернат. Обещал, что через год заберёт...

Мои родители воевали, а после остались в Германии. Папа был военным летчиком и дослуживал там. В 1950 году его перевели в Киев. Не знаю, за какие провинности, но потом отправили в Тамбов. Там я и родилась в 1955 году. Мама, и без того немощная, вскоре заболела еще тяжелее и умерла. Отец собрал мои пожитки, аккордеон, взял за руку и отвел в детский дом — интернат. Было так страшно! Плакала, просила не отдавать меня, но папа сказал, что на новом месте службы нет школы, но через год он меня заберет. Больше я его не видела... Даже врагам никогда не пожелала бы такой жизни. Сирота — это боль и унижение. Правда, мне часто встречались хорошие, добрые люди, хотя и злых хватало. Теперь я уже старая, на моих руках внук (дочь пропала в Греции, и никто не помог ее найти). Трудовой стаж 40 лет, пенсия мизерная. На детей-сирот в Тамбове выделяют 172 рубля в день. Хотелось бы посмотреть в глаза чиновнику, который прожил бы на эти деньги. Как успокоить душу? Замучила такая жизнь в нищете! Отец рассказывал, как во время войны в Берлине он спас двоих немецких детей. Как бы хотелось, чтобы теперь кто-нибудь из Германии помог нам...

Валентина Ивановна Арещенкова, пос. Строитель, Тамбов

В Китае лучше?

ВСЕ БОЛЬШЕ ПЕНСИОНЕРОВ ИЗ ПРИГРАНИЧНЫХ РОССИЙСКИХ ГОРОДОВ ПЕРЕБИРАЮТСЯ ЖИТЬ В КИТАЙ.

Причины такой эмиграции просты: в КНР жизнь дешевле — семья из двух человек может там жить всего на 2-3 тысячи рублей в месяц. Переезжая в Китай, российские пенсионеры продают свои квартиры на родине: цены на жилье в Поднебесной в два-три раза ниже, чем в России.

Дешевы в Китае и медицинские услуги. В России подобных цен при таком уровне обслуживания нет: новое оборудование, уважительное отношение, нет очередей.

Язык давно уже не преграда для россиян в приграничных китайских городах: местные китайцы за годы успели выучить русский, а если россияне загрустят по дому, то нет проблем. Для соседних с Китаем российских городов действует безвизовый режим, и приехать на родину можно в любое время.

Здорова, но мнительна

МАШУ Я ВСТРЕТИЛ В ОЧЕРЕДИ К СТОМАТОЛОГУ.

Она сидела такая несчастная, что я, несмотря на собственную боль, начал ее веселить. Улыбка у нее оказалась потрясающая, влюбился сразу. Начали встречаться. Красавица она, хозяюшка редкая и характер покладистый. Поженились...

Одна беда у моей Манюни — все время что-нибудь болит. То голова, то руки, то ноги, то, извиняюсь, попа. И ни один врач не может ей помочь, потому что не находит причину боли. Говорят: совершенно здорова, просто мнительна. Да я и сам уверен, что она меня переживет. В последнее время стал замечать, что у меня тоже «то лапы ломит, то хвост отваливается». И по мужской части дела все хуже. Знакомый терапевт говорит, что моей Машке надо голову лечить. Да и мне пора, потому что я подхватил от жены ипохондрию. Но что характерно — Манюня обожает ходить по врачам, которые лечат любые болезни, а вот к психиатру ее калачом не заманишь. Недавно мы узнали, что ждем ребенка. У Маши новые страхи. Очень надеюсь, что, может, роды Манюне голову на место поставят. А вдруг наоборот?..

Андрей, Пензенская обл.

Для вас, мусью

Привычки, отравляющие отношения

Эти мужские пристрастия если и не приведут к разводу, то совместную жизнь отравят. Что же так не нравится женам?

* Нюхает, а потом бросает грязные носки в угол. Может, он метит территорию? Но нюхать-то зачем?

* Ходит по выходным в гараж. Пива попить, в боулинг шары погонять, к любовнице — все равно «в гараж». Гараж — дело святое.

* Не помнит ни одного дня рождения, кроме собственного. Жена родилась «кажется, в июне», сын — «однозначно зимой», а день рождения своей мамы он всякий раз уточняет у нее же самой.

* Не закрывает тюбик с зубной пастой. Купите такой, который не завинчивается, а захлопывается. Посмотрите, что будет!

* Читает, полчаса сидя на унитазе. По статистике, 64% мужчин читают в туалете. Пусть хоть так релаксируют и не забывают, как выглядят буквы.

* Включит телевизор и спит. Пытаетесь выключить и растолкать, бурчит: «Ну я же не сплю!»

* Проходя мимо зеркала, втягивает живот, делает умное лицо и демонстрирует позы культуристов. Картина маслом! И неважно, что пивное брюшко висит, а кросс последний раз он бегал еще в армии.

* Складывает подстриженные ногти. И лежит эта кучка до тех пор, пока вы все нервы себе не порвете. При этом он еще делает обиженное лицо: «Зайка, ну давно бы сама убрала!»

* Обсуждает других женщин в присутствии супруги. На улице не только шею свернет при первой прошедшей длинноногой красавице, но и вслух начнет рассуждать, искренне ожидая, что спутница поддержит эту беседу!

Умные мысли

■ СЕЙЧАС, КОГДА ДЕТИ ЕЩЕ МАЛЕНЬКИЕ, ВЫ ДОЛЖНЫ ИМ ПОМОЧЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ ДОБРО. А ЭТО И ЕСТЬ ГЛУБОЧАЙШИЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ.

■ БОЛЬШОЙ ЭГОИЗМ — ДУМАТЬ, ЧТО ТЫ СПОСОБЕН ИСПРАВЛЯТЬ ДРУГИХ.

Старец Паисий Святогорец

■ КТО ЗАНЯТ ПОЗНАНИЕМ СЕБЯ, ТОМУ НЕКОГДА ЗАМЕЧАТЬ ЗА ДРУГИМИ. ОСУЖДАЙ СЕБЯ И ПЕРЕСТАНЕШЬ ОСУЖДАТЬ ДРУГИХ.

Преподобный Серафим Саровский

■ ХОРОШАЯ ЖЕНА — ЭТО ДАР БОЖИЙ. ГОСПОДЬ ДАЕТ ЭТОТ ДАР НЕ ЗА ЧТО-ТО, А ДЛЯ ЧЕГО-ТО — ДЛЯ СПАСЕНИЯ ДУШИ.

Протоиерей Николай Могильный

ЮРИЙ ВЯЗЕМСКИЙ, телеведущий:

«Чтобы помогать мне, жена ушла с работы»

Юрий Вяземский — кандидат исторических наук и писатель (повести «Шут» и «Банда справедливости», роман «Детство Понтия Пилата. Трудный вторник», «Странные умники» и др.). В 2006 году удостоен звания заслуженный работник культуры Российской Федерации, в 2011 награжден орденом Святого благоверного князя Даниила Московского III степени.

— Правда, что по паспорту вы Симонов?

— Да. Вяземский — творческий псевдоним, фамилия мамы. Вообще у нас в роду все интересно: носим фамилию, которая к нам никакого отношения не имеет. Мы были бы Станкевичами, если бы не 1937 год — тогда деда, Станислава Станкевича, отправили в ссылку, а его жену — мою бабушку — расстреляли. Моего отца в 11 лет усыновил блестящий скульптор Василий Симонов.

— В детстве вы жили в Ленинграде с бабушкой. А ваши родители с сестрой — в Москве. Почему?

— Отец всегда жил в Первопрестольной и работал в Главном военном госпитале имени Бурденко. Мама поначалу со мной и сестрой была в Ленинграде, а потом, захватив Женю, перебралась к нему. Меня не взяла с собой, потому что рос нездоровым ребенком, ни на секунду нельзя было выпускать из поля зрения. Учился неважно: физика, химия, математика никак не давались. Школу окончил благодаря тому, что учителя решили: «Еще одного учебного года с ним не выдержим!»

— Кто сыграл решающую роль в вашей судьбе?

— Павел Васильевич Симонов, мой отец. Когда мне исполнилось двенадцать, он в первый раз взял меня с собой в поход по горным вершинам Крыма. А потом «раскрылись двери», и дальше я просто жил им, запоминал все, что он рассказывал. Из живых отец был моим единственным учителем. Другим учителем был Достоевский. У меня было ощущение, что этот человек просто открывает мне мир и все пишет обо мне. «Идиот» — это я, но намного чище и лучше.

— В кино кого любите?

— Любимейшая моя актриса всех времен и народов — сестра Евгения Симонова. Так и напишите. Хотя много мучил ее в детстве. Жешке очень тяжело со мной приходилось, и всю оставшуюся жизнь эту вину искупаю.

— Вы — человек принципиальный. А на спор что-нибудь делали в жизни?

— Да. И не раз. К примеру, на спор поступил и в Щукинское училище, но это было прикрытие для самого себя. Потому что всю жизнь мечтал быть актером, а потом непонятно почему, видимо, тоже на спор, вместе с другом поступил в МГИМО на факультет журналистики, закончил вуз и поступил в заочную аспирантуру. Но ощущение того, что я чего-то недоделал, чего-то недоиспытал, жило во мне. Тем более что сестра поступила в Щуку и у нее началась стремительная по тем временам карьера. У нее был очень интересный курс, который часто после занятий приходил к нам. С ней учились Юра Васильев, Леня Ярмольник, Стас Жданько. Приходили и молодые педагоги — им свободнее было со мной, ведь я не был их учеником. Один замечательный педагог часто говорил мне: «Юра, я вижу, как у тебя глаз горит, когда речь заходит о театре. Приди к нам в Щукинское на консультацию». И я пришел...

«ГЛАВНОЕ ДЛЯ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО БЫТЬ ЖЕНОЙ. НЕ ТОЛЬКО СПАТЬ И ГОТОВИТЬ МУЖУ, НО ЖИТЬ ЕГО ЖИЗНЬЮ, ПОМОГАТЬ ЕМУ».

— Почему основной профессией выбрали не театр, а сидение за столом и работу над книгами?

— Это для меня загадка. И если кто-нибудь сказал бы тогда, что каждое утро буду садиться за стол и в 21 час уходить отдыхать, никогда бы не поверил — не способен был высидеть даже часа.

— Но это же хорошо?!

— Для нас с Иммануилом Кантом — да. Его слова висят над моим письменным столом: «Работа — лучший способ наслаждения жизнью». Каждый день заставляю себя работать и говорю себе: «Давай, иди работать! Знаю, что не хочешь и что не знаешь, о чем писать. А ты работай и тогда поймешь!» Для мужчины главный интерес — это работа. А для женщины — семья.

— Что больше всего привлекает в женщине?

— Во-первых, мятущаяся, непоследовательная душа. Это не мужчина, все ограничивающий, жизнь останавливающий, препарирующий, взвешивающий. Женщина — это такое сердце, которое мужчине и не снилось, и интуиция, до которой мужчина никогда не дойдет. Во-вторых, считаю, что главное для любой женщины — это быть женой мужа. Не только спать и готовить, но жить жизнью мужа, помогать ему.

— Евгения Симонова как-то пошутила, что не была секссимволом даже в масштабах подъезда. Вы, как старший брат, много поклонников от нее отгоняли?

— Чтобы было много поклонников, надо вести праздный образ жизни. А Женя все время занималась — почти профессионально играла на рояле. Как и я. Дикое количество поклонников у нее появилось, когда стала сниматься.

С женой Татьяной

— Однажды вы сказали: «Атеист — это животное. Эту болезнь надо лечить». Что вы имели в виду?

— Я исповедую, что человек от животного отличается тем, что он верующий. Простой пример. Когда у человека умирает близкий, он идет на кладбище, приглашает людей, оплакивает покойного, устанавливает памятник, соблюдает правило девяти дней с обрядами... Это уже не атеист. Атеисты в чистом виде просто зарывают умершего сородича и все. Как крысы.

У меня атеистом был папа, и мы всегда по этому поводу спорили. Он был замечательный ученый и всегда надо мной издевался: «Юрка, я в твоего боженьку не верю!» Но однажды мы с ним летели в самолете, который стал падать. Началась сильная турбулентность, момент был страшный. Пошла вибрация по крыльям. Я видел, как папа-атеист молится. Потом выяснил, что он молился о том, что уже пожил, но вот сына, рядом сидящего, сохранить как бы... В критический момент это безверие выветривается.

— Как познакомились с первой женой?

— Мы учились в одном классе, и поначалу Ирина не обращала на меня внимания. Но после девятого класса я поехал отдыхать в Свердловск, где научился играть на гитаре песни Высоцкого, курить и выпивать. Только после этого понял, что она стала смотреть на меня с интересом. После окончания школы уже жили вместе, а в 19 лет расписались в Грибоедовском загсе. Родились две дочки. Старшая, Настя, окончила Литературный институт, отделение переводчиков. Ее первый муж работал дипломатом в Ливане и там погиб. Потом она снова вышла замуж и уехала с супругом в Голландию. А сейчас у нее третий брак со швейцарцем и трое детей, от каждого из мужей.

— А как складывается жизнь у Ксении?

— Она окончила МГИМО, училась у меня. Как и ее сестра, вышла замуж за иностранца, живет с мужем-англичанином в Лондоне. У них есть дочка Ольга, названная в честь моей мамы, и сын Джордж. Еще у меня есть взрослый пасынок — Сергей Смирнов, ребенок моей нынешней жены. У него три дочки.

— С первой супругой расстались из-за нынешней — Татьяны?

— Получается так. Считаю, что первый брак у меня — не настоящий. Мы не были венчаны — только штамп в паспорте. Как только поженились, в 1970-м, отправились путешествовать, заехали к моей двоюродной бабушке Вяземской. Она — верующий человек. Едва выяснила, что мы не венчались, сразу закричала, что это страшный блуд! Когда мы познакомились с Таней, пол-Москвы нас пытались развести. Все считали, раз есть дети от других браков — значит, не предназначены друг для друга. Но чем больше на нас давили, тем радостнее мы действовали наоборот. Татьяна 25 лет преподавала французский язык, а когда в 1998 году грянул кризис и над программой «Умницы и умники» нависла угроза закрытия, жена ушла с работы и стала мне помогать. Со временем тоже всю себя посвятила этой передаче.

— Рабочие споры с ней возникают?

— Иногда это касается какого-то вопроса. Она деликатно замечает, что его лучше не брать, а я прислушиваюсь, потому что у нее есть интуиция. Почти всегда выбрасываю вопросы, на которые она сразу отвечает.

— Расскажите, где и как отбираете столько гениев для передачи?

— Никаких гениев специально не отбираю! Мы ездим по школам и предлагаем поучаствовать всем желающим, а поскольку разъездные возможности ограничены, то иногородних отбираем в основном по письмам. А ведь самые красивые лотосы растут на болоте! Грубо, но это правда жизни. В провинции в самых обыкновенных школах учатся потенциальные участники нашей программы. Наша задача их найти. Мне важен не объем фактической информации, которую они в себя впихнут, а именно изюминки. Этим умники и умницы отличаются от традиционных вундеркиндов — тех губят самомнение и надежда на безразмерную память. А память не означает умения выделить самое интересное.

«ВУНДЕРКИНДОВ ГУБЯТ САМОМНЕНИЕ И НАДЕЖДА НА БЕЗРАЗМЕРНУЮ ПАМЯТЬ. А ОНА НЕ ОЗНАЧАЕТ УМЕНИЯ ВЫДЕЛИТЬ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ».

— Правда, что когда-то вам поставили страшный диагноз — рак легкого?

— Да. На жену тогда было страшно смотреть. Казалось, не я, а она серьезно больна. Едва дописал свой первый исторический роман и понял, что его нужно срочно отредактировать. Мне собирались делать операцию, за исход которой никто не ручался. Но тут Елена Малышева, ведущая программы «Здоровье», отвезла меня к хорошему врачу, который провел бронхоскопию. Процедура показала, что никакой онкологии нет! Просто абсцесс, который уже взорвался. Конечно, это полное безобразие, когда ставят неверный диагноз, но все обошлось.

С сестрой Евгенией Симоновой, студенческие годы

Прошу помощи

С БОЛЬШИМ ТРУДОМ ПЕРЕШАГИВАЮ ПОРОГ

Мне 31 год, болею уже 4 года, и состояние ухудшается. Мучают головные боли, качает в разные стороны, ухудшилось внимание, память, речь, в ногах нет устойчивости, но суставы не болят. В темноте без опоры или поддержки ходить не могу. С большим трудом перешагиваю через порог. Обращалась к врачам, ставили разные диагнозы, назначали лечение, но ничего не помогло. Прошу откликнуться тех, кто встречался с таким недугом. Ведь я еще молодая, а шатаюсь, как старуха.

Н. Ахмедова, Татарстан

ВНУК ХОДИТ В САДИК, НО НЕ РАЗГОВАРИВАЕТ

Внуку 4 года 9 месяцев. Ходит в садик, но он до сих пор не разговаривает. Слух у него нормальный. У дочки были роды тяжелые с кесаревым сечением. С помощью компьютерной томографии внуку поставили диагноз органическое поражение центральной нервной системы на фоне кислородного голодания во время родов. Прошу врачей, целителей, родителей посоветовать, как лечить ребенка?

А. Х. Джабраилова, Чеченская Республика

У МЕНЯ ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Страдаю вот уже 16 лет. По 2 раза в год лежала в больнице: ставили капельницы, пила таблетки, сиропы, настойки разных трав. Пенсии не хватало на это лечение. До сих пор дважды в год сдаю анализы. Последние — и кровь, и флюорография — показали, что все в норме, но кашель такой сильный, что начинается рвота. Мучаюсь и днем и ночью, засыпаю в 4-5 часов утра. Устала от этой болезни! Здесь, в Краснодарском крае, с ней в стационар не кладут, тем более пожилых людей. Дорогие читатели, помогите советом или рецептом! Последняя надежда только на вас!

В. С. Каликаева, ст. Холмская, Краснодарский край

У ДОЧЕРИ НА ЛИЦЕ ОБНАРУЖИЛИ ПОДКОЖНОГО КЛЕЩА

Уже год, как у дочери на лице обнаружили подкожного клеща. Медикаментозное лечение не помогает: болезнь то утихает на какое-то время, то вновь обостряется, и тогда лицо становится багрово-красным и бугристым. Большая просьба к тем, кто избавился от этой напасти: поделитесь, пожалуйста, как вам это удалось? Есть ли выход из этой ситуации? Какие народные средства могут помочь? Больно смотреть на то, как дочь страдает!

Н. П. Фоменко, Армавир, Краснодарский край

ОРГАНИЗМ УЖЕ ПРИВЫК К АНТИБИОТИКАМ

Пишу в «Айболит» не первый раз, но никак не могу получить помощи. Мне 53 года, у меня хронический простатит. В промежности воспалительный процесс. По 4-5 раз в день на 10-15 минут бросает в сильный жар. В этом году весь апрель принимал антибиотики. Организм уже привык к ним, ослаб, иммунитет снижен. Никак не могу вылечиться. Помогите! Может, есть нетрадиционный способ лечения? Верю, что есть!

С. А. Гордиенко, Ачинск, Красноярский край

ЛЕВАЯ ГРУДЬ УВЕЛИЧИЛАСЬ, НО НЕ БОЛИТ

В 2013 году у меня внезапно увеличилась левая грудь. Боли и уплотнений нет. Пошла к онкологу, она поставила диагноз мастопатия. Назначила принимать капли «Мастодинон». Принимаю, но грудь не уменьшается. Левая грудь у меня второго размера, а правая — первого. Многие пишут, что при мастопатии есть боли и уплотнения, но у меня этого нет. В то же время бюст перекошен — это очень неприятно. Может, читатели «Айболита» и специалисты помогут каким-нибудь советом? Чем может закончиться такое увеличение груди? К тому же у меня в последнее время стала неметь кисть левой руки. Может, эти проблемы как-то связаны между собой? Если кто-то был в подобной ситуации, отзовитесь и помогите, пожалуйста! Буду очень благодарна!

Эмма, Баксан, КБР

ЗУД ЗАМУЧИЛ

Заразилась чесоткой несколько месяцев назад, врач посоветовал препарат «Спрегаль». Первый раз намазалась им, на следующий день помылась, сменила одежду и белье. Через пару суток зуд прошел окончательно, но через 2-3 недели все повторилось. Опять стала лечиться «Спрегалем», но эффекта он уже не дал, зуд даже усилился! Сил моих больше нет... Это само по себе не пройдет? Дорогие читатели, посоветуйте что-нибудь!

Анна, Казань

НИКАК НЕ ВЫЛЕЧИМ ГЛАЗИК

Малышу 6 месяцев, и 4 из них мы лечим глазик. Сменили уже трех врачей, но проблема не решается. На верхнем веке у ребенка вскочило что-то похожее на ячмень. Вроде вылечили, но на этом месте теперь появляется жесткая гнойная корочка, а веко становится красным и припухшим. Капаем «Альбуцид» и левомицетин, используем тетрациклиновую мазь и промываем глазик фурацилином. Кто-нибудь сталкивался с этой напастью? Расскажите, как вылечились?

Л. Н. Есина, Екатеринбург

***

Верю, что с Божьей помощью среди читателей «Айболита» найдутся те, кто поможет советом или опытом лечения. У меня хронический бартолинит. Подскажите эффективные народные средства от этой болезни.

Л. Г. Мирзоева, Москва

***

Очень прошу помочь моей внучке, которая не может забеременеть. От этого зависит ее судьба. Кто сможет прислать траву горицвет кукушки (кукушкин цвет) и гвоздику маточную? Все расходы оплачу. Очень жду помощи!

Л. С. Мельникова, ул. Шевченко, 2, кв. 29, Балаково, Саратовская обл., 413859

КТО ПРИЮТИТ?

Мне 63 года, муж умер 13 лет назад. Так случилось, что в данный момент негде жить. Готова ухаживать за пожилым человеком как за родным.

Аносова, Новокузнецк, Кемеровская обл., тел. 8-951-571-22-65

***

Волею судьбы мы с сыном (ему 30 лет) остались без жилья. Не пьем, не курим. Конечно же, можно взять ипотеку, но у нас в городе безработица. А если и найдешь работу, то с низкой зарплатой. Сыну пора обзаводиться семьей, но у нас нет жилья. Очень хочется верить, что судьба повернется к нам и мы сможем найти работу и жилье. Помогите, люди добрые! Может, у кого-то есть жилье? Мы с сыном возьмем кредит и выкупим его. Желательно в Ставропольском крае, но там обязательно должна быть работа.

Без подписи, Ипатово, Ставропольский край, тел. 8-963-384-88-34

Мне 76 лет. Живу одна, даже детей не смогла родить из-за своей болезни. В войну мы с сестрой рано остались сиротами. Жили в землянке, пока нас не нашел дедушка. Младшая сестра застыла и умерла, так как долго пролежала в люльке мокрая и голодная. А я выжила... Мне было 3 года. С мужем прожила 40 лет, но вот уже 13 лет, как его не стало. Не хочу идти в дом престарелых. Может, найдется добрая душа (женщина), которая продлит мне жизнь, а не укоротит? Получаю пенсию, одета, обута, живу в центре поселка в Ростовской области. Оставшиеся годы, отпущенные Богом, хочу прожить не одна.

Валентина Анатольевна Бирюкова, Ростовская обл., тел. 8-928-622-64-71

Приступ повторился, несмотря на строжайшую диету

Мне 45 лет, и уже полжизни болею. Ни врачи, ни лекарства, ни диета не помогают. Десять лет назад удалили желчный пузырь, но ничего не изменилось. Уже через месяц после операции приступ повторился, несмотря на строжайшую диету. Он начинается так: появляется вялость, сонливость, озноб, круги под глазами, вздутие живота, лицо темнеет, а головная боль не снимается никакими болеутоляющими средствами. Вслед за этим начинается рвота, которую я сама вызываю, иначе усиливается сердцебиение. Многократная рвота желчью и кислотой не приносит облегчения. Длится приступ 1-2 дня, на третий день чувствую себя как выжатый лимон, постепенно начинаю восстанавливаться и жду нового приступа. Уважаемые читатели! Если кто-то прошел через такие муки и смог вылечиться, помогите советом!

Анна О., Георгиевск, Ставропольский край

Что бы сестра ни съела, всё становится камнем в желудке. Его распирает так, будто надули воздухом!

Пишу о болезни своей сестры Надежды и обращаюсь к вам за помощью. В январе этого года у нее заболел желудок, пропал аппетит, начались головные боли. Появился белый налет на языке и какой-то непонятный привкус во рту: горечь не горечь, сладость не сладость. Сначала появляется боль под правым ребром, через 30 минут она поднимается под грудь, к сердцу, потом снова опускается. Сестра каждое утро просыпается от этой боли.

После осмотра поставили диагноз гиперпластический полип субкардии и атрофический гастрит с нулевой кислотностью. Взяли анализ на биопсию, результат положительный. Чтобы поднять кислотность, Надежду положили в больницу. Ставили капельницы, выписали таблетки. Через 15 дней выписали домой без улучшений. Вот уже который месяц сестра мучается. От острой и пряной пищи отказалась, готовлю ей только на пару, овощи тушу. Она сильно похудела, совсем ослабла, ест через 2-2,5 часа понемногу. Что бы ни съела, все становится камнем в желудке, его распирает так, будто надули воздухом. Хочу обратиться к читателям «Айболита»: если кто-то сталкивался с такой болезнью, пожалуйста, помогите моей сестре, ведь ей всего 27 лет!

Людмила, Азов, Ростовская обл.

Давление поднимается выше 130 — лечу в пропасть. Выпью таблетку — вроде немного отпускает...

Мне 62 года, болячек хватает. Стараюсь лечиться по рецептам из «Айболита». В апреле этого года в 2 часа ночи хотела встать с кровати, и в этот момент сильно закружилась голова. Как только встала на ноги, в глазах потемнело, все вокруг поплыло, на какой-то момент я отключилась. Когда пришла в себя, голова продолжала кружиться. Кое-как доползла до кровати, вызвала скорую. Медсестра измерила давление — оно было 150/110 мм рт. ст. Дала под язык таблетку глицина и сказала, что через 20 минут все пройдет. А утром велела пойти к врачу и обследоваться. Давление упало до 127/85, но голова продолжала кружиться. Ощущение было такое, будто лечу в пропасть. Следующие два дня пришлись на выходные, на третий день пошла в поликлинику с сопровождением, так как сама идти не могла. Невролог выписала талоны на анализы, сделали томографию головного мозга, сказали, что у меня гипертонический криз. Общий анализ крови и на сахар, а также мочи в норме. ЭКГ и флюорография тоже хорошие. Дали направление в стационар с диагнозом дисциркуляторная энцефалопатия II степени. Выписали таблетки: «Мексидол», «Кардиомагнил», бетагистин, «Конкор», капотен, «Андипал». Чтобы попасть на плановую госпитализацию, мое направление зарегистрировали и сказали, что через месяц придет вызов. Пью таблетки, стало немного легче, но голова все равно кружится. Начинается это в 18.00 и продолжается до утра. Спать невозможно, все мелькает, сердце начинает колотиться, а если давление поднимается выше 130, лечу в пропасть. Выпью таблетку от давления, и тогда немного отпускает. Делаю массаж головы, воротниковой зоны. Но когда массирую первый шейный позвонок, голова начинает резко кружиться.

Последняя надежда на читателей. Если кому-то удалось справиться с головокружением, прошу, поделитесь своим опытом.

Д. Иванова, Михайловск, Ставропольский край

Отзовитесь!

Ищу **Маргариту Хусаинову.** В 1970-1980-е годы работала на Тюлькубасском консервном заводе в ПТО. Просьба того, кто знает о ней хотя бы что-то, позвонить мне в Германию, и я перезвоню вам!

Альфред Шнейдер, Германия, +(49) 07141.690.687

***

Одинокий вдовец, 72 года, ищу свою первую любовь — женщину своей мечты. В девичестве ее звали **Таисия Лапина,** проживала в Ставрополе, по ул. Айвазовского, 19.

Владимир Маногаров, с. Грачевка, Ставропольский край, тел. 8-905-413-52-54

***

Ищу подругу — **Раю Абдурахманову.** В 1986 году мы жили в пос. Хватовка, Баз-Карабулакского р-на, Саратовской области. У нее было двое детей: Алла, 1974 года рождения, и Сергей. Но потом мы разъехались и потерялись.

Татьяна Кливенко, ул. Заводская, 71, Аткарск, Саратовская обл., 412423, тел. 8-905-328-99-03

***

Прошу откликнуться **Л. С. Овчинникову из с. Александров Гай, Саратовской обл., автора письма «Эти короткие пять лет» («Айболит» №3 за 2014 г.).** Умоляю вас, позвоните! Мне надо пообщаться с вами. Живу в Энгельсе, это рядом с селом Александров Гай. Буду ждать вашего звонка каждую минуту!

Елена, Саратовская обл., тел. 8-927-913-53-04

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ПОДЕРЖАЛА НОГИ В ОСОБОМ РАСТВОРЕ

Для З. Магомедовой из Грозного, Чеченской Республики, автора письма «У дочки сильно потеют ладони» («Айболит» №8 за 2014 г.).

Мне сейчас почти 80 лет, а в 17 лет страдала тем же, что и ваша дочка. Ходила в резиновых сапогах, поэтому ноги сильно потели. Вечером снимала обувь, а носки и ноги были мокрые. Ночью носки сушила на печке, а сапоги рядом. Летом ходила в тапочках. В итоге ноги стали так болеть, будто ножом резали, невыносимо было ходить. В те годы у нас в огороде рос виноград, мы опрыскивали его от паразитов медным купоросом. Соседка подсказала маме, чтобы я подержала ноги в таком растворе: на 5 л воды — 20-25 г купороса. Это было летом, и вода была прохладной. Я держала ноги в растворе по полчаса в день в течение 4 дней.

После такого лечения ноги перестали потеть, но пятки стали трескаться до крови. Меня научили, что надо взять кусок старого сала (с желтизной), очистить от соли и по вечерам натирать им чистые пятки, сверху обмотать полиэтиленом и надеть носки или перевязать платком и оставить до утра. Утром мыла ноги, вытирала насухо и шла на работу. И так каждое лето. Как только наступала жара и пятки начинали трескаться, лечила их старым салом. Со временем проблема перестала возвращаться, и сейчас с пятками у меня все нормально.

При стоматите залейте 1 ст. ложку измельченных побегов хвоща полевого 1 стаканом холодной воды, настаивайте сутки, процедите и полощите рот.

Н. Ф. Чернышева, Светлоград, Ставропольский край

ГРИБОК ЛЕЧИЛА ЗОЛОТЫМ УСОМ И ЧУДО-МАЗЬЮ

Для Р. И. Богучарской из Таганрога, автора письма «Кожа на ногах трескается и кровоточит» («Айболит» №9 за 2014 г.).

Такая же проблема у моей свахи: грибок на ногах, кровоточащие трещины... Плакала от боли, ночами не могла спать. Перепробовала много рецептов, но от грибка трудно избавиться в пожилом возрасте (ей 78 лет). Облегчение наступило после применения золотого уса и чудо-мази, рецепт которой она нашла в старом журнале. Пробуйте! Дай Бог, чтобы и вам помогло лечение.

* Срежьте 1-2 листа золотого уса длиной 18-20 см и промойте проточной водой. Срежьте коричневые края, разорвите руками на мелкие части, положите в эмалированную посуду и растолките деревянной ложкой, пока не выступит сок. Нанесите кашицу на стерильную марлю, сложенную в 4 слоя, и приложите к больным местам. Сверху закрепите полиэтиленовым пакетом и наденьте носки. Курс лечения — 8-10 процедур, при необходимости продлите его.

* Для приготовления мази в простерилизованной баночке перемешайте по 1 тюбику гиоксизоновую, гентамициновую, синафлановую и метилурациловую мази, добавьте 100 г вазелина, 1 пачку порошка стрептоцида. Мазь храните при комнатной температуре (если потемнеет, не пугайтесь — это нормально). Нанесите ее на стерильную льняную салфетку, приложите к трещинам и перевяжите (полиэтилен не используйте). Процедуру делайте перед сном, ноги мойте теплой водой с хозяйственным мылом, носки носите хлопчатобумажные.

Е. Гроховская, Ставрополь

ОТ БОРОДАВОК ИЗБАВИЛА МОЛИТВА

Для Натальи из Старого Оскола, автора письма «Я не крашу ногти ярким лаком...», которую беспокоят бородавки («Айболит» №10 за 2014 г.).

У меня тоже были бородавки, правда, только на одной руке. Избавилась от них так: читала «Отче наш» в течение месяца и водила мизинцем по их поверхности. Делала так по 3 раза каждый день. Прочитав молитву, скажите: «Изцели и уврачевуй рабу (имя) от бородавок на руках изнутри и снаружи».

Е. И. Ефимовская, Ставропольский край

ПРИ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЕ ПОМОГУТ ТРАВЫ

Для З. П. Нуриевой из Волгограда, автора письма «Половину своей жизни внук болеет гломерулонефритом» («Айболит» №6 за 2014 г.).

Приведу несколько народных средств для лечения гломерулонефрита, чтобы вы смогли выбрать более доступное.

* Для укрепления почечных клубочков при воспалении почек очистите луковицу, испеките в духовке и съешьте утром натощак.

* Залейте 1 ст. ложку хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа, затем процедите. Принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке 5-6 раз в день через равные промежутки времени. Это средство уменьшает количество белка в моче, снимает отеки различного происхождения, улучшает обмен веществ. Не следует принимать при острых гломерулонефритах.

На пальцах ног появился грибок? Погрузите перед сном хорошо вымытые ступни в крепкий винный уксус. Не вытирая ног, наденьте чистые носки до утра.

* Если есть кровь в моче, смешайте в равных пропорциях траву тысячелистника и листья крапивы. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте в теплом виде по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

* Подмаренник настоящий — очень хорошее средство при воспалении почек и других внутренних органов. 3 ст. ложки травы залейте 0,5 л кипятка в термосе, настаивайте 30 минут. Принимайте теплым по 1/3-1/2 стакана 4 раза в день за час до еды.

P. S. Для более эффективного лечения в сбор включайте растения с учетом сопутствующих заболеваний (печени, сердца, желудочно-кишечного тракта) и анализов крови. Учитывайте и наличие гипертонии, запоров, диареи, лишнего веса и аллергии на травы. По возможности включайте в состав сбора листья березы, льнянку обыкновенную, будру плющевидную, буквицу лекарственную, горицвет (адонис), подмаренник, полынь, ромашку, шишки хмеля, спорыш, мать-и-мачеху, лабазник вязолистный, корни лопуха, цикория, спаржи, одуванчика. Суточная дозировка приема таких сборов должна соответствовать весу тела. Например, при весе 60-70 кг в сутки надо принимать до 3 стаканов травяного настоя (это максимальная доза). А начинать прием надо с небольшой дозы — глотками (по 3-4 чайн. ложки) несколько раз в день до и после еды, а также между приемами пищи (из расчета 1/2-1 стакан в сутки в течение 3-4 дней), постепенно увеличивая дозу до 3 стаканов в сутки (при весе 60-70 кг). Не исключено, что в первые 2-3 недели самочувствие может ухудшаться. При лечении травяными сборами детей и подростков (вес тела до 40 кг) суточную дозировку (2 стакана) надо выпивать за 4 приема — по 1/2 стакана.

В рационе должно быть больше молочной и растительной пищи. Полезны овощи, фрукты, различные каши, морковь, свежие яблоки, апельсины, сливы, абрикосы, черная смородина, соки. А вот мясо, яйца, сыр, орехи, соль ограничьте.

И. С. Кузнецов, травник, Полысаево, Кемеровская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Е. Н. Фалько из Саратовской обл., автора письма «Одна воспитываю дочек, родных нет, помочь некому» («Айболит» №8 за 2013 г.).

Год назад я отправила вам перевод на 1 тыс. рублей и посылку, в которую вложила конверты. Просила, чтобы известили о получении. Ответа до сих пор не получила. Мне не жалко, но в следующий раз не решусь отправлять посылку в пустоту... Жаль, что вы не посчитали нужным прислать ответное письмо.

О. Н. Казакова, Красноярск

***

Для З. Магомедовой из Грозного, Чеченской Республики, автора письма «У дочки сильно потеют ладони» («Айболит» №8 за 2014 г.).

Я живу с вами по соседству, в Дагестане, в Хасавюрте. Позвоните мне (номер телефона в редакции), и я поделюсь с вами лекарством, которое за 5-6 дней вылечит девочку. Разумеется, это бесплатно, ведь если кому-нибудь помочь, то самому на душе становится хорошо.

З. У. Халимов, Хасавюрт, Дагестан

Приютим

Хотела бы приютить одинокую, интеллигентную женщину-пенсионерку, которую обижают дети или другие родственники. Может, она станет мне подругой или сестрой? Мне 60 лет, русская, доброжелательная и открытая. Любую работу по дому делаю сама, помощь и уход мне не нужны. В мужчинах разочаровалась, да и не нужна я им, так как нет у меня ни красоты, ни богатства. Интересы разносторонние: строительство, сад-огород, все делаю сама. Ни на что ваше не претендую, просто хочется общения с хорошим человеком, да и страшно одной жить. Если по гороскопу вы Рыбы (как и я), цените дружбу, русская, не ищете наследство, звоните или пишите.

Н. И. Абакумцева, д/в, Пятигорск, Ставропольский край, 357538, тел. 8-928-300-53-18

***

Могу приютить нескандальную, самостоятельную, непьющую, некурящую и не жадную женщину пенсионного возраста, у которой нет жилья, но без претензий на жилплощадь. Мне нужна помощница в доме, желательно из села. Если женщина будет самостоятельная, то будем жить как сестры. Живу в городе, в небольшом домике с огородом, в доме есть свет, газ, вода. Я инвалид II группы, плохо хожу — болят ноги. Уравновешенная, не пью.

Н. Ф. Чернышева, Светлоград, Ставропольский край, тел. 8-918-767-70-82

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

ЕСЛИ ИЗ НАЗВАНИЯ ПРЕПАРАТА «ФУЛФЛЕКС» УБРАТЬ БУКВУ «Л», ТО ПОЛУЧИТСЯ НАЗВАНИЕ ОЧЕНЬ МНОГИХ ЛЕКАРСТВ.

Икры болели так, что жить не хотелось

Для Л. Д. Федотовой из Ялуторовска, Тюменской обл., автора письма «Меня замучили спазмы мышц ног» («Айболит» №4 за 2014 г.).

ВСЕ это я пережила сама. Долго искала способы избавления и нашла.

1. Приготовила растирку: смешала в пропорции 1:1 нашатырный спирт и 10%-ный йод. Как осветлится — растирка готова. Она помогла снять спазмы. До этого не могла долго ходить, немного пройду — делаю остановку из-за сильной боли.

2. Икры ног болели невыносимо, жить не хотелось. Начала делать гимнастику.

* Лягте на пол, пятки поставьте на диван на высоту 50-60 см и как можно ниже опускайте пальцы ног. Потом вернитесь в исходное положение. Так делайте 120 раз. При выполнении этого упражнения работают только ноги, живот в покое.

3. От боли в бедрах тоже спасли упражнения японского профессора Ниши «Золотая рыбка»: лежа на спине, руки положите под голову, носки ног максимально вытяните на себя и вибрируйте всем телом из стороны в сторону в течение 1-2 минут (от 120 до 240 движений). После такого упражнения налаживаются функции всех систем и органов. Второе упражнение для капилляров: поднимите руки и ноги вверх и потрясите ими 240 раз.

4. Чтобы избавиться от икроножных спазмов, как только проснусь, поднимаю ноги вверх на 2 минуты (можно поддерживать руками). Потом сгибаю их в коленях, а руки поднимаю вверх (на 1 минуту), затем вытягиваю ноги, подняв их на 15-20 см от постели, и держу в таком положении 2 минуты.

5. Боли в руках помогает снять картошка: мою 2 клубня с кожурой, на ночь беру их в руки, надеваю носочки и ложусь спать. Пользоваться этой картошкой можно месяца 3, храню ее прямо под подушкой.

В. В. Павлюковская, Владикавказ, РСО-Алания

От боли не могла повернуть голову ни вправо, ни влево. Виной тому — кондиционер на работе

Однажды утром я проснулась от боли — не могла повернуть голову ни вправо, ни влево. Виной тому кондиционер, который висит у меня на работе прямо за спиной и работает в течение всего дня. Благо были выходные, и я смогла полечиться народными средствами. У меня есть замечательный рецепт мази, которая часто меня выручает. 1 ст. ложку меда слегка подогрела, смешала с 1 таблеткой аспирина, предварительно истолченной в порошок. Нанесла смесь на ткань и приложила к больному месту. Сверху обернула компрессной бумагой, а поверх обвязала теплым шарфом. Ходила с таким компрессом несколько часов — сразу полегчало. Потом сделала его еще раз на ночь, а утром проснулась без боли. Кстати, этот компресс помогает снимать боль от прострела в пояснице.

И. Н. Инжеватова, Омск

Огуречно-медовая смесь сняла боли в коленях

Этот рецепт я узнала от совершенно незнакомого мне человека, который увидел, как мне трудно ходить, и рассказал, что у него тоже болели колени и что он так же, как и я, ходил с тросточкой, а теперь обходится без нее. Рецепт такой. Нужно взять желтые перезрелые огурцы (семенники), натереть их на мелкой терке и отжать сок. Затем добавить в сок немного меда и хорошо перемешать. Льняную салфетку нужно смочить в огуречно-медовой смеси, слегка отжать, приложить к больным коленям, сверху накрыть целлофаном, затем укутать шерстяным шарфом и оставить на ночь. Утром вытрите колени влажной салфеткой, смоченной в теплой воде. Мне хватило 6 процедур. Теперь хожу без палочки. Но как только почувствую, что боль возвращается, сразу возобновляю лечение.

Л. В. Бурлакова, с. Липовка, Саратовская обл.

О клубнике

Знаете ли вы, что...

* Курильщикам клубника просто необходима: органические кислоты, содержащиеся в ней, способны нейтрализовать действие токсических веществ, попадающих в организм с табачным дымом, и таким образом предупреждать развитие рака.

* Сладкий вкус клубничного сока не мешает ему нормализовать уровень сахара в крови, поэтому больным сахарным диабетом клубника не только не противопоказана, но даже полезна. Сок клубники снижает уровень плохого холестерина в крови и к тому же защищает поджелудочную железу и селезенку.

* Благодаря противомикробным свойствам клубника может лечить пищеварительный тракт, избавлять от дисбактериоза и уничтожать возбудителей кишечной инфекции. Она активно борется со стафилококками, пневмококками, стрептококками, вирусами гриппа.

* Содержащиеся в клубнике витамины усваиваются лучше, если ягоды есть в перерывах между приемами пищи — примерно за один час до или после. Полезнее употреблять клубнику со сметаной или молоком, потому что в ней много витаминов, которые не усвоятся без жирной пищи.

Рецепты народной медицины

НА РУКАХ ЭКЗЕМА ОТ МОЮЩИХ СРЕДСТВ?

Каждый день в течение 15-20 минут держите руки в прохладной воде, в которой растворена пищевая сода из расчета 1 чайн. ложка на 1 л воды. Затем опустите руки в слегка подогретое оливковое или подсолнечное масло. После этого руки не мойте и не вытирайте, чтобы масло впиталось, а лишнее смойте через полчаса.

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО ПОВЫСИТ ГЕМОГЛОБИН

Смешайте по 1/2 стакана очищенных грецких орехов, меда, мягкого сливочного масла, порошка какао. Хранить можно где угодно, например на кухне. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения — 10-12 дней. После этого сдайте анализы и проверьте уровень гемоглобина. Если потребуется, повторите курс.

КАШЕЛЬ? ЕШЬТЕ ШОКОЛАД!

При кашле помогает шоколад. В нем содержится вещество теобромин, который успокаивает кашель и при этом не оказывает отрицательного влияния на сердечно-сосудистую и нервную системы. Причем действует он даже эффективнее, чем традиционные препараты с кодеином. И это еще не все. Исследования выявили положительную роль шоколада в борьбе с атеросклерозом и некоторыми неврологическими расстройствами.

ОТ ТРЕЩИН ПРЯМОЙ КИШКИ – КУРАГА

Каждый день запаривайте курагу: на стакан ягод — 2 стакана кипятка. Делайте это с вечера и укутывайте до утра. А днем ешьте 3 раза перед едой, добавив для вкуса немного сахара. Через несколько дней после начала лечения почувствуете улучшение, но пролечитесь 10 дней.

Намотай на ус — *Развеем мифы*

Молоко веса не прибавит

ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО МОЛОКО ВЗРОСЛЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНО, ОНО ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ С ТРУДОМ, ВЫЗЫВАЯ БРОЖЕНИЕ В КИШЕЧНИКЕ И НАКОПЛЕНИЕ ШЛАКОВ. НО ТАК ЛИ ЭТО?

1 Молоко могут пить только дети, организм взрослого его не усваивает.

Это не так. Молоко прекрасно усваивается и взрослыми, и детьми. Молочный сахар (лактоза) расщепляется при помощи лактазы. Наличие этого фермента не зависит от возраста: и у детей, и у взрослых он вырабатывается в достаточном количестве. Исключение составляют люди, у которых нарушена выработка этого фермента. Кстати, это не мешает им употреблять некоторые кисломолочные продукты — кефир, йогурты, сыры и прочее.

2 От молока у взрослых бывает диарея, метеоризм и боли в животе.

Да, бывает. Если у человека вырабатывается недостаточно фермента лактазы. Аллергические реакции могут возникнуть и у детей, и у взрослых. И даже один и тот же человек в разном возрасте может по-разному переносить молоко. Все зависит от индивидуальных особенностей организма. Еще одна причина «кишечных революций» — неумеренность. Если выпить за один раз целый литр молока, последствия могут быть непредсказуемыми. Нужно знать меру и помнить, что молоко — это не питье, а еда, которую нужно употреблять правильно. И что важно — отдельно от других продуктов.

■ Гипертоникам молоко помогает снизить давление.
■ Кардиологи советуют пить его и увеличить количество овощей и фруктов в рационе людям с больным сердцем.

3 От молока поправляются.

Только в том случае, если пить его литрами, 5-6% и более жирности. Если покупать продукт жирностью 2,5% и наслаждаться им в умеренных количествах, прибавление в весе вам не угрожает. Калорийность молока (2,5%) — 52 ккал на 100 г. К тому же оно богато полезными ненасыщенными жирами, необходимыми для жизнедеятельности организма.

4 От молока накапливаются шлаки.

Молоко содержит огромное количество калия и, наоборот, способствует выведению «мусора» и лишней жидкости. Поэтому его рекомендуют при остеопорозе и повышенной отечности. Молоко — слабый возбудитель желудочной секреции, поэтому его рекомендуют людям с повышенной кислотностью желудка.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

ШОКОЛАД ДОБЫВАЮТ ИЗ КАКАО-БОБОВ. БОБЫ — ОВОЩИ. САХАР — ИЗ САХАРНОЙ СВЕКЛЫ. СВЕКЛА — ОВОЩ. ЗНАЧИТ, ШОКОЛАДКА — ТОЖЕ ОВОЩ, А ОВОЩИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Желчный пузырь скажет спасибо

ПРИНИМАЙТЕ по 1/2-1 стакану в день тыквенного сока. Этот сок к тому же успокаивает нервную систему и улучшает сон, поэтому его полезно пить на ночь.

ПОЛЕЗНО выпивать 3 раза в день после еды по 1 стакану капустного рассола, смешанного в пропорции 1:1 с томатным соком.

СМЕШАЙТЕ 1 стакан яблочного сока с 1 ст. ложкой меда. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

ПРИГОТОВЬТЕ другую смесь соков: 4 части моркови, 3 части сельдерея и 1 часть петрушки. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

ПРИНИМАЙТЕ смесь соков огурца, моркови и свеклы, взятых в равных пропорциях, по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Жуйте тщательно!

КОГДА ЖАРКО, ЧЕЛОВЕК ПЬЕТ МНОГО ЖИДКОСТИ, А ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ. ВОДА РАЗБАВЛЯЕТ ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК, И ЕГО СПОСОБНОСТЬ УНИЧТОЖАТЬ МИКРОБЫ СНИЖАЕТСЯ. БАКТЕРИЦИДНЫМИ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЕТ СЛЮНА. ПОЭТОМУ ТЩАТЕЛЬНО ВСЕ ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ: И ПИЩЕВАРЕНИЕ УЛУЧШИТСЯ, И ПИЩУ ОБЕЗЗАРАЗИТЕ.

Упорная отрыжка пройдёт за пару месяцев

Привязалась ко мне отрыжка, и со временем она стала не только воздухом, но и пищей. Пошла к врачу, сделали фиброгастроскопию, рентген. Оказалось, что в желудке неплотно смыкается какой-то сфинктер. Толком ничего не посоветовали, только не лежать после еды, много не есть, не наклоняться после еды и не носить тугих поясов — все.

Мучилась я так долго, пока соседка не рассказала, что раньше отрыжку лечили козьим молоком. После еды надо выпивать по 2-3 стакана 3 раза в день, и даже самая упорная отрыжка пройдет за пару месяцев. Я поняла, что 3 стакана молока мне за раз не выпить, тем более после еды, и даже 2 не осилить. Но решила попробовать пить по 1 стакану 3 раза в день. И что вы думаете? Ушла моя беда! Правда, пила я молоко 2 месяца, чтобы закрепить успех.

И. Горшечникова, Челябинская обл.

Что, кроме кофе, бодрит по утрам

КАКИЕ ЕЩЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ РАЗЛЕПИТЬ ГЛАЗА ПОСЛЕ КРЕПКОГО СНА И ЗАСТАВИТЬ РАБОТАТЬ МОЗГ?

*** Шоколад.** Он содержит много сахара и помогает вырабатывать эндорфины — этого вполне достаточно для того, чтобы получить заряд энергии на пару часов.

*** Холодная вода.** Обезвоживание — одна из причин усталости. Пейте побольше воды, особенно по утрам, и будет вам радость. По крайней мере, физически будете чувствовать себя намного лучше. Особенно если выпить стакан воды, как только встанете с кровати.

*** Ягоды.** Любая ягода — это хорошо и полезно. А еще лучше, если это будет малина, черника и клубника. Эти ягоды полны натуральных стимуляторов.

*** Апельсиновый сок.** Цитрусовые — находка для вечно спящих! Сок содержит витамин С, а запах апельсина, лайма и лимона стимулирует мозговую деятельность. Сок лимона и лайма лучше употреблять с большим количеством сахара и слегка разбавлять водой.

*** Мясо.** Протеины, которые содержатся в мясе, перерабатываются медленно, поэтому энергия выделяется медленнее, но ее хватает надолго. Конечно, вместо кофе нельзя съесть кусок мяса и сразу же проснуться, но зато запас энергии будет пополнен. Это же относится и к рыбе. Если впереди трудный день, лучше съесть кусок курицы или рыбу, чем вермишель или хлеб.

*** Орехи.** Они очень питательны и подзарядят энергией, но увлекаться ими не стоит, особенно на ночь, потому что остатки непереработанной энергии откладываются, увы, не в мозгу, а в других частях тела в виде жировых отложений.

*** Зеленый чай.** В любом чае есть кофеин, а зеленый еще и самый полезный. Если выпить чашку чая, то можно чувствовать себя бодрым гораздо дольше, чем после чашки кофе.

*** Яблоки.** Они содержат бор, который усиливает бдительность, то есть повышается внимание к деталям. Плюс к этому в яблоках много других полезных веществ, так что жуйте на здоровье (для зубов тоже полезно).

*** Овсянка.** Она полна сложных углеводов и клетчатки. А если к ней добавить что-нибудь сладенькое, то получите замечательный энергетический завтрак.

*** Бананы.** В них много натурального сахара, который усваивается организмом гораздо лучше.

*** Йогурт.** Тут все дело в магнии — это прекрасный источник долгоиграющей энергии. Только помните, что в йогуртах с наполнителями гораздо больше сахара, чем кажется.

*** Яйца.** В них много протеинов, витаминов и минералов, которые необходимы организму для полноценной работы и восстановления сил.

Избавляемся от веса

Прикинь на себя

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ИЗЛИШНЕЙ НАГРУЗКИ НА КОСТИ И СУСТАВЫ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО НАДО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА.

Речь не идет о быстрой стройности: худеть надо со скоростью 4 кг в месяц, обязательно обогащая рацион полезной пищей, богатой нужными веществами.

Кальций необходим не только для образования костной ткани, но и ее укрепления. Кальцием богаты молоко и все молочные продукты, предпочтение — нежирные йогурты и творог, а также брокколи, кунжутное масло, лосось, виноград, белокочанная капуста.

Магний помогает усвоению кальция и удерживает его в костной ткани. Если магния достаточно в рационе, то и кальций организм усваивает правильно, а не откладывает в жизненно важных органах. Магнием богаты орехи, какао, соевые продукты.

Фолиевая кислота (витамин B_9). Без нее кости станут деформированными и недостаточно прочными. Фолиевая кислота содержится в листьях салата, петрушке, мандаринах, бобовых.

Витамин D. Основная его функция — способствовать усвоению организмом кальция, регулировать фосфорно-кальциевый обмен. Хорошими источниками витамина D являются яичный желток, кисломолочные продукты (сыр, творог), сливочное масло, морепродукты, печень трески, тунец.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

■ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: ЛЯГТЕ НА ЖИВОТ — И ОН СТАНЕТ МЕНЕЕ ЗАМЕТЕН.

■ ПОЧЕМУ В ЯПОНСКИХ РЕСТОРАНАХ РОССИИ ДОЛГО НЕСУТ ЗАКАЗ? ПОКА ТУРКМЕН ОБЪЯСНИТ КАЛМЫКУ, ЧТО ХОЧЕТ ОТ НЕГО КИРГИЗ, БУРЯТУ УЖЕ НУЖНО ИДТИ ДОМОЙ, А ТУТ ЕЩЕ И ЗАКАЗ.

У аппетита на поводу при диабете

Я пенсионерка, страдаю сахарным диабетом. Как снизить аппетит?

Мария Ивановна, Свердловская обл.

Повышенный аппетит — частая проблема при сахарном диабете. Ваша задача — не идти у него на поводу. Это жизненная необходимость и первое условие для мирного сосуществования с диабетом. Все быстрые углеводы, которые повышают уровень сахара в крови — сахар, сладости (мед, варенье, шоколад, конфеты, мороженое, сладкая вода); изделия из белой муки — булочки, пироги, пирожные, торты, печенье, манная крупа, макароны; фрукты — изюм, бананы, — не для вас. Нужно исключить жирную свинину и баранину, утку, гуся, полукопченые и сырокопченые колбасы, жирную рыбу, жирные творог и сыры. Что касается фасоли и круп, то здесь все зависит от того, как протекает диабет конкретно у вас. Крупы и бобовые, в том числе и фасоль, можно, например, употреблять при диабете второго типа, но в малых количествах, поскольку хоть и медленно, но они повышают уровень сахара в крови. Больные диабетом должны ограничивать даже употребление хлеба.

В любом случае привычки в питании вам придется менять, чтобы не усугублять течение болезни и не доводить ее до осложнений. Ведь сахарный диабет страшен именно своими осложнениями. Вообще слушайте своего лечащего врача, который знаком с вашим диагнозом и знает, как протекает диабет именно у вас.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Не хватает калия

Быстро утомляетесь, скачет давление и появились неожиданные боли в мышцах? Случайные синяки и отеки надолго задерживаются на теле?

Тогда обратите внимание, достаточно ли на вашем столе продуктов, содержащих калий. Это:

* фрукты и ягоды: цитрусовые, бананы, авокадо, клюква, брусника, арбузы, дыня, красная смородина, персики;

* бобовые: в них калия немного, но употребляя их хотя бы раз в неделю, можно сохранить микроэлемент в норме;

* сухофрукты: курага, чернослив, изюм;

* крупы: гречка, рис, овсянка, перловка, пшеничная крупа;

* овощи: морковь, картофель, свекла, огурцы, томаты, редис, кабачки, тыква, капуста (больше всего — в квашеной);

* травы и пряности: кориандр, петрушка, базилик, укроп, эстрагон, орегано (душица), паприка, куркума, шафран, острый перец;

* мед.

P. S. А вот передозировка калия грозит мочекаменной болезнью, нарушением работы сердца, а также проблемами с почками. Чтобы этого избежать, включайте в рацион больше продуктов, содержащих кальций: он замедляет усвоение калия и его выведение из организма. Кальция много в сырах, йогуртах, молоке любой жирности.

Для поджелудочной готовлю пшённую кашу

У меня сахарный диабет. Лечащий врач говорит, что поджелудочная железа предпочитает злаки. Моя любимая крупа — пшено. Для приготовления полезного блюда беру 1 стакан охлажденного разваренного пшена, большой огурец без кожуры, по пучку зеленого лука, мяты, петрушки, сок лимона, 1/3 стакана оливкового масла. Овощи и зелень мелко рублю, добавляю пшено, вливаю сок, заправляю маслом.

В. Карпенко, Чебоксары, Чувашия

После операции ела утром натощак перепелиные яйца

После операции на кишечнике стали плохо работать желудок и поджелудочная железа. Приходилось терпеть такую боль! Помог случайный разговор со знакомой, которая пережила такое же. По ее совету ела перепелиные яйца: утром натощак по 3-4 штуки сырыми (предварительно надо обдать кипятком), запивая водой. Завтракала через 20-30 минут. Через какое-то время все проблемы исчезли.

И. Н. Шершнева, Пермский край

Справиться с болями помогли зелёные яблоки

У мужа на фоне мочекаменной болезни появилась подагра. Справиться с болями нам помог яблочный сок (яблоки для сока нужны зеленые — Симиренко, Антоновка). Стала давать его мужу по 1 стакану утром натощак. Завтракал он через 20-30 минут. Пил каждый день. Через полгода муж почувствовал себя лучше, а за три последних года не случилось ни одного обострения подагры. Кроме того, нормализовалось давление, которое иногда у мужа повышалось до 160/100 мм рт. ст.

О. В. Хлебникова, Чувашия

Если простуда застала врасплох...

Есть у меня проверенный рецепт-выручалочка от простуды. Лекарство не самое приятное на вкус, но эффективное и быстродействующее. Выжмите сок из 1 средней луковицы, добавьте такое же количество водки, сок из 1/3 лимона и 1 ст. ложку меда. Пейте маленькими глотками, ложитесь в постель, укройтесь теплым одеялом и спите подольше. Наутро простуда должна пройти. При весе до 60 кг достаточно 1 порции лекарства, если вес от 70 до 120 кг, то приготовьте 2 порции. Этот напиток противопоказан детям и тем, у кого аллергия на мед и цитрусовые.

И. Н. Лукьянова, Мурманск

■ НАЧАЛАСЬ МИГРЕНЬ? РАЗМЕШАЙТЕ В СТАКАНЕ СВЕЖЕЕ КУРИНОЕ ЯЙЦО. ЗАЛЕЙТЕ ТОЛЬКО ЧТО ВСКИПЕВШИМ МОЛОКОМ, БЫСТРО РАЗМЕШАЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ.

■ ПРИ ОТЕКАХ НОГ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ КАРТОФЕЛЬ БЕЗ КОЖУРЫ. НАЛОЖИТЕ КАШИЦУ НА ОТЕЧНЫЕ МЕСТА, ПЛОТНО ОБМОТАЙТЕ И ДЕРЖИТЕ ТАКОЙ КОМПРЕСС 20 МИНУТ.

Не навреди

Щавель ешьте до июля

К июлю сезон щавеля заканчивается, его листья грубеют и накапливают много щавелевой кислоты.

Поэтому злоупотребление этим овощем может спровоцировать мочекаменную болезнь. Его не рекомендуют есть при воспалениях в почках и кишечнике, гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни и нарушениях водно-солевого обмена. Также щавель не позволяет кальцию полностью усваиваться, что может привести к развитию остеопороза, а переизбыток щавелевой кислоты ведет к развитию подагры. Однако наружное применение его зеленых листьев врачи не запрещают. Прикладывайте их к царапинам и фурункулам: это предотвратит различные воспаления и ускорит заживление. Отваром из листьев щавеля полезно полоскать рот при заболеваниях десен, гингивитах и стоматитах. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев кипятком, подержите на слабом огне 15 минут, настаивайте час и процедите.

Классическую солянку готовлю в горшочках

Раскладываю в них поджарку из рубленого лука, нарезанных кубиками соленых огурцов, сладкого перца, ветчины, сосисок, копченой колбасы и томатной пасты. Заливаю готовым мясным бульоном, солю, перчу. Томлю в духовке 20-25 минут. Подаю, добавив в тарелку маслины, кружочек лимона и 1 ст. ложку сметаны.

С. Ракова, Оренбургская обл.

Салат «Пёстрый» с редисом и помидорами

400 г стручковой фасоли, 4 помидора, по 1 пучку редиса и зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Стручки фасоли нарежьте кусочками длиной 3 см и варите в подсоленной воде около 10 минут. Потом откиньте на дуршлаг и дайте хорошо стечь воде. Помидоры разрежьте на 8 частей. Редис нарежьте кружочками, лук нашинкуйте. Для соуса смешайте растительное масло с уксусом, солью, перцем и зеленым луком. Все компоненты салата смешайте и заправьте соусом.

И. В. Новикова, Орловская обл.

Домашнее солёное сало

3 л воды, 1 кг соли, рубленый чеснок, лавровый лист, черный молотый перец, немного красного жгучего перца. Растворите соль в горячей воде, остудите. Неплотно уложите в банку сало, порезанное кусочками, и залейте рассолом. Уберите в прохладное место на 4-5 дней, затем рассол слейте и снова залейте свежим. Держите еще 2-3 дня, затем достаньте, обсушите немного и натрите чесноком, измельченной лаврушкой, перцем. Заверните сало в фольгу и положите в морозилку. Можно и сразу есть.

Ю. Б. Чепурной, Ростовская обл.

83-ЛЕТНИЙ УЧАСТНИК «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ» ВЫБРАЛ ТУ БАБУШКУ, КОТОРАЯ УМЕЕТ ДЕЛАТЬ УКОЛЫ.

На закуску

Куриные оладьи с кукурузой и фасолью. 2 куриных филе, 100 г консервированной кукурузы, 100 г стручковой фасоли, 1 луковица, 2 яйца, соль, 1 чайн. ложка сахара, 3/4 чайн. ложки молотой сладкой паприки, 1/4 чайн. ложка черного молотого перца.

Филе пропустите через мясорубку. Порубите фасоль и с кукурузой добавьте к фаршу. Вбейте яйца, всыпьте мелко нарубленный лук и специи, перемешайте. В сковороде на среднем огне разогрейте масло. Ложкой выкладывайте фарш и жарьте оладьи примерно по 5 минут с каждой стороны.

Секреты консервирования

ОЧИЩЕННЫЕ овощи или фрукты укладывайте в банки плотно, но без сдавливания. Так они сохранятся целыми, не помнутся и не потрескаются.

ЕСЛИ вы заливаете рассол, маринад или сироп в банки, то наливайте под самую крышку — так заготовки лучше сохранятся. Если же вы стерилизуете банки, жидкость наливайте не до краев.

ЯГОД и сиропа в варенье должно быть поровну. Чтобы осветлить сахарный сироп, добавьте в него сырой яичный белок (на 1 л сиропа 1 белок), вскипятите и процедите.

В КОМПОТЫ из кислых фруктов и ягод добавляют щепотку соли. От этого они становятся вкуснее.

Клубничные хитрости

■ МОЙТЕ КЛУБНИКУ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПОД СТРУЕЙ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, СЛОЖИВ ЕЕ В ДУРШЛАГ.

■ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЯГОДЫ ЛЕЖАТЬ В ВОДЕ — ОНИ ПОТЕРЯЮТ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА.

■ ЗАМОРАЖИВАЕТЕ КЛУБНИКУ? ПЕРЕСЫПЬТЕ ЕЕ САХАРОМ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВКУС И ФОРМУ ЯГОД.

■ ПОКУПАЕТЕ КЛУБНИКУ? НЕ ВЫБИРАЙТЕ БОЛЬШИЕ ЯГОДЫ, КОТОРЫЕ ОСТАЛИСЬ ЗЕЛЕНЫМИ У ПЛОДОНОЖКИ. ИХ СОБРАЛИ НЕДОЗРЕВШИМИ, А КЛУБНИКА НЕ ДОСПЕВАЕТ ПОСЛЕ СБОРА.

Лето в тарелке

Холодные супы

ЕСЛИ В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ ХОЧЕТСЯ «НЕ ЗНАЮ ЧЕГО», ПРИГОТОВЬТЕ ЛЕГКИЙ СУП.

Холодный борщ

Свеклу натрите на крупной терке и бросьте в кастрюлю с кипящей водой, посолите и добавьте лимонной кислоты на кончике ножа. Отвар снимите с огня сразу после закипания и оставьте охлаждаться. Огурцы, лук, отварное мясо, сваренные вкрутую яйца и зелень нарежьте и положите в охлажденный отвар свеклы. Дайте настояться не менее часа. В каждую тарелку можно положить половинку вареного яйца и сметану.

Таратор

Кефир посолите и поперчите, добавьте толченый чеснок. Постоянно помешивая, влейте растительное масло (1 ст. ложка на тарелку) и добавьте мелко нарезанные огурцы и укроп. Поставьте суп в холодильник. Перед подачей на стол добавьте измельченные орехи и кусочки льда. Иногда вместо огурцов используют зеленый салат. Можно добавить кинзу.

Грибная окрошка

2 л хлебного кваса, 200 г соленых или маринованных грибов, 5 картофелин, 50 г хрена, 6 ст. ложек сметаны, зеленый лук, укроп, соль по вкусу.

Грибы мелко нарубите. Картофель отварите в мундире, очистите и мелко нарежьте. Натрите на терке очищенный хрен, нашинкуйте лук. Все сложите в кастрюлю, залейте хлебным квасом, размешайте, посолите. Заправьте сметаной.

С мясным фаршем

Рулет, запеченный с сыром. 500 г говяжьего фарша, 2 сваренных яйца, 2 луковицы, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец молотый по вкусу.

На середину листа фольги выложите фарш пластом около 1,5 см, сверху посыпьте тертым яйцом и нашинкованным луком. Соедините края фольги и придайте фаршу форму рулета. Переложите в сковородку и поставьте в предварительно разогретую духовку на 30 минут. Затем раскройте фольгу, верх смажьте сметаной, посыпьте сыром и запекайте еще 20 минут.

Голубцы из савойской капусты. На 4 порции: 1 кочан савойской капусты, соль, 200 г хлеба, 150 г шампиньонов, 1 луковица, по 200 г рубленой свинины и говядины, 1 яйцо, 1 чайн. ложка горчицы, 2 ст. ложки топленого масла, 250 мл мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 100 мл сливок.

Пробланшируйте 8-12 верхних крупных листьев капусты в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Хлеб замочите в холодной воде. Половину грибов измельчите. Лук очистите и порубите. Хлеб отожмите и смешайте с мясом, яйцом, половиной лука и измельченными грибами. Приправьте солью, перцем и горчицей. Сложите по 2-3 листа так, чтобы они заходили один на другой. Выложите по 1/4 фарша и заверните в листья. Голубцы обжарьте. Влейте мясной бульон и тушите 50 минут. Оставшийся лук обжарьте с мукой в сливочном масле, влейте бульон от голубцов и сливки. Добавьте оставшиеся грибы и уварите.

Котлеты «Нежные». 500 г фарша из телятины, 100 г черствого белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 50 мл молока, соль, перец по вкусу.

Фарш смешайте с вымоченным в воде и отжатым хлебом. Лук измельчите. Яйца взбейте с молоком. Добавьте лук и яичную массу в фарш, приправьте и хорошо перемешайте. Сформуйте котлеты и выпекайте на противне.

Послаще — *На десерт*

Ягодка к ягодке

ТОРТ В СМЕТАННОМ ЖЕЛЕ

300 г сметаны, 40 г желатина, 100 г сахара, 1/2 стакана сахарной пудры, 150 г клубники (или других ягод), 100 г сливочного масла, 100 г муки, 2 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя, ванилин.

Просейте муку и разрыхлитель в чашку, добавьте яйца, размягченное сливочное масло, сахар и ванилин. Замесите мягкое тесто, поместите в форму и выпекайте 30 минут в разогретой до 170°С духовке. Залейте желатин 0,5 стакана холодной воды и оставьте на 20 минут. Сметану взбейте с сахарной пудрой, желатин нагрейте на слабом огне до растворения. Тонкой струйкой влейте желатин в сметану и остудите. Клубнику порежьте, бисквит поломайте. Форму для желе застелите пленкой, оставив свешивающиеся края, и выложите клубнику и бисквит слоями. Залейте сметаной с желатином, закройте краями пленки и уберите в холодильник на 4 часа.

КЛУБНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ С ПЕЧЕНЬЕМ ИЗ МОРОЗИЛКИ

4 стакана клубники, 1 банка сгущенного молока, 1/4 стакана лимонного сока, 200 г взбитых сливок, 8 шт. измельченного печенья, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла.

Разомните клубнику в миске вилкой, смешайте со сгущенным молоком, лимонным соком и половиной взбитых сливок. Выложите в прямоугольную форму, застеленную фольгой. Сверху выложите печенье, смешанное с маслом. Слегка придавите слой печенья, накройте и поставьте в морозильник минимум на 6 часов. Выньте из формы, перевернув на тарелку, снимите фольгу. Сверху покройте оставшимися взбитыми сливками и украсьте клубникой.

СЛАДКИЕ ШАРИКИ В СОУСЕ

12 ягод малины (клубники или вишни), 1 кг творога, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г панировочных сухарей, 6 яиц, 4 ст. ложки сахара, 2 веточки мяты. **Для соуса:** 20 г крахмала, 2 ст. ложки какао, 60 г сливочного масла, 20 мл 33%-ных сливок, 5 яиц.

Творог протрите через сито, добавьте 4 взбитых яйца, ванильный сахар, 2 ст. ложки сахара и половину сухарей. Все хорошо перемешайте и сформируйте 12 небольших шариков. Разделочную доску посыпьте частью сухарей, выложите творожные лепешки. На середину каждой лепешки положите ягоду клубники и аккуратно заверните, делая из лепешки шарик. Взбейте 2 оставшихся яйца, обмакните в них каждый шарик, а затем обваляйте в сухарях. Вскипятите 2 л воды, добавьте мяту, 2 ст. ложки сахара и варите шарики, пока не всплывут. Приготовьте соус: отделите у яиц желтки от белков. В сотейнике растопите масло, добавьте сливки, какао, затем введите взбитые желтки. Постоянно помешивая, добавьте крахмал, хорошо перемешайте и снимите с огня.

ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С ЧЕРЕШНЕЙ

500 г творога, 500 г черешни, 5 ст. ложек сахарной пудры, 1 стакан сливок.

Творог протрите через сито и перемешайте с сахаром. Добавьте к нему черешню без косточек. Если ягоды крупные, их можно порезать. Сливки взбейте с сахарной пудрой. Творожную массу смешайте со взбитыми сливками и разложите в вазочки, украсив оставшимися взбитыми сливками. Подавайте на стол в охлажденном виде.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЯГОДЫ ПОДОЛЬШЕ, СЛОЖИТЕ ИХ НЕМЫТЫМИ В ПРОСТОРНУЮ ЕМКОСТЬ В 2-3 СЛОЯ, А СВЕРХУ НАТЯНИТЕ ПЛЕНКУ. В ТАКОМ ВИДЕ ОНИ МОГУТ ХРАНИТЬСЯ В НИЖНЕМ ОТДЕЛЕНИИ ХОЛОДИЛЬНИКА В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ.